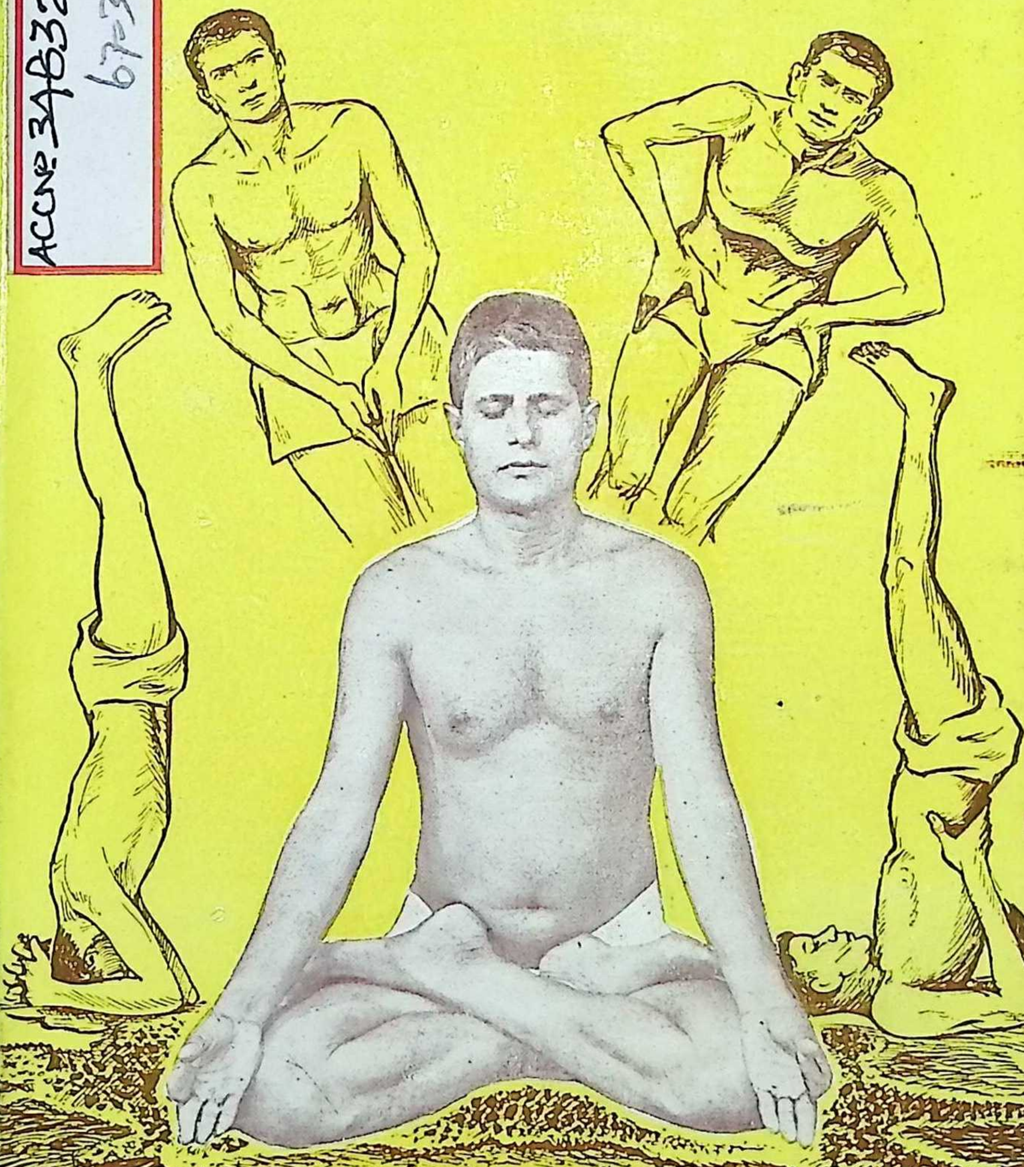
ஆரோக்கிய ரகஸ்யம்



வி.என். குமாரஸ்வாமி

ஆரோக்கிய ரகசியம்

(இரண்டு பாகங்கள்)

ஆசிரியர்:

ஸ்ரீ, வி. என். குமாரஸ்வாமி.

ஆரோக்கிய யோகாஸ்ரமம்
216. திருவொற்றியூர் ஹைரோட்,
தண்டையார்ப்பேட்டை, சென்னை—21.

முதல் பதிப்பு: ஏப்ரல் 1953.

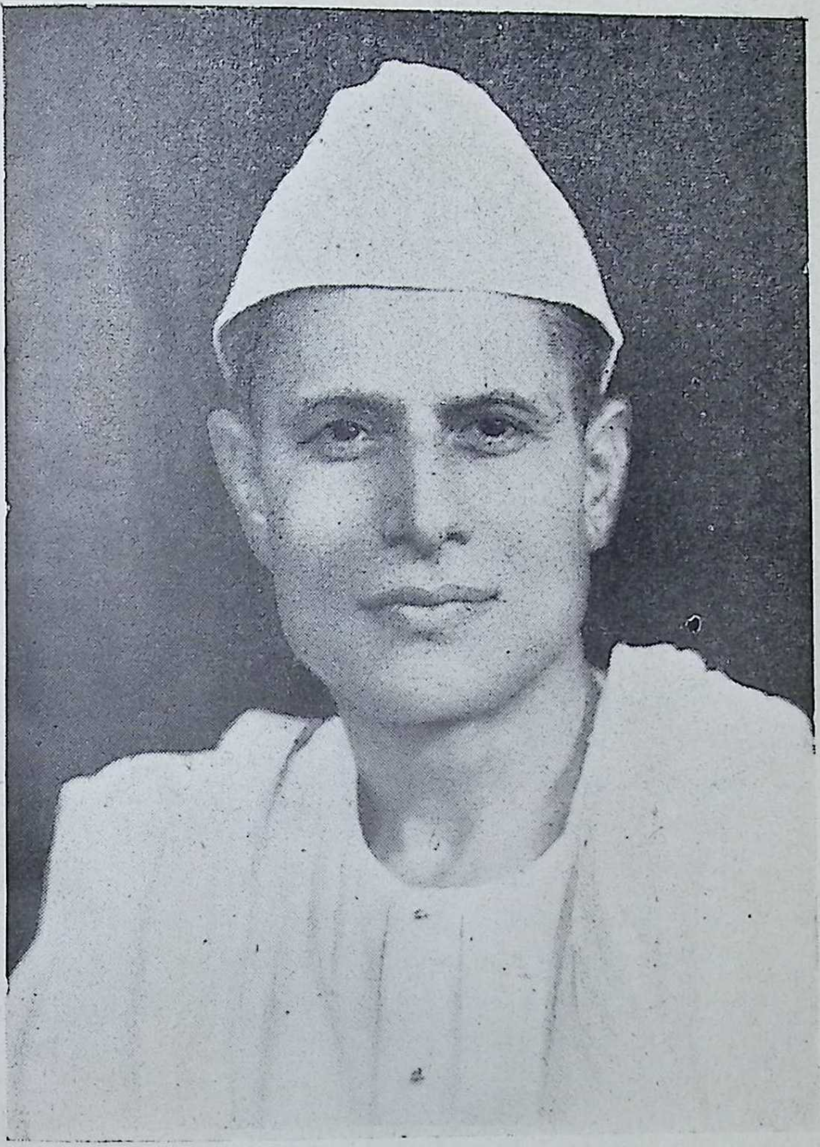
விலை ரூ. 10/—

வாகீஸ்வரி அச்சு நிலையம்,
சென்னை—1.

சமர்ப்பணம்

ரோஜா மலர் அழகுடையது தான். அதை மாலையாகத் தொடுத்தால் அதன் அழகும், உபயோகமும் அதிகமாகும். ஆசனக்கலை மிக உன்னதமானது தான். ஆனால் அவைகளைப் பொது மக்கள் அறிந்து அனுபவிக்கச் செய்வது அதனிலும் சிறந்த தாகும். அப் பணியைச் செய்யக் காரணமா யிருந்தவர் **ஸ்ரீ. ரா. கிருஷ்ண மூர்த்தி** அவர்களே ஆவர். நம் தமிழ் நாட்டு எழுத்தாளர்களில் தலை சிறந்த ஸ்ரீ. "கல்கி" ஆசிரியர் அவர்களின் அன்பும், ஆதரவும், ஊக்குதலுமே என்னை இந் நூலை எழுதத் தூண்டியது. அத்தகைய அறிஞர் ஸ்ரீ. ரா. கிருஷ்ண மூர்த்தி அவர்களுக்கு, என் மரியாதையையும், நன்றியையும் தெரிவித்துக் கொள்ளும் முறையில் இந் நூலை மனப்பூர்வமாய் அன்னாருக்கு சமர்ப்பிக்கின்றேன்.

வி. என். குமாரஸ்வாமி.



யோகாசன ஆசிரியர்:

ஸ்ரீ. வி. என். குமாரஸ்வாமி

முகவுரை

1950-ம் வருடம் ஆகஸ்டு மாதத்திற்கு முன் நான் 'ஆரோக்கிய ரகசியம்' என்னும் இந்நூல் வெளிவர 'கல்கி' பத்திரிகையில், கட்டுரைகளை எழுதவேன் என்று நினைத்தது கூடக்கிடையாது. 'கல்கி' ஆசிரியர் ஸ்ரீ. ரா. கிருஷ்ணமூர்த்தி அவர்கள் கேட்டதின் பேரில் "எழுதுகிறேன்" என்று எப்படியோ ஒப்புக்கொண்டு வந்து விட்டேன்.

'கல்கி' இன்றைய தமிழ் வாரப் பத்திரிகைகளில் முதன்மை ஸ்தானம் வகிக்கின்றது என்று நான் சொல்லத் தேவையில்லை. அதில் வரும் கட்டுரைகள், விஷயங்கள் எல்லாம் மிக உயர் தரமானவை. வாசகர்களும், இரசிகர்களும் அவ்வாறே. அப்பேர்ப்பட்ட ஒரு பத்திரிகையில் எழுதுவதென்பது சமானியமானதா? இதில் எழுதுவதற்கு வாய்ப்பு கிடைத்தமைக்கு ஒரு பக்கம் சந்தோஷப்பட்டாலும், ஒரு பக்கம் பெரிய பளுவைத் தூக்கிக் கொண்டிருப்பதைப் போன்ற உணர்ச்சியும், "எப்படி எழுதுவது?" என்ற மலைப்பும் தோன்ற ஆரம்பித்தது. ஆனல் யோகாசனப் பிரசாரத்தில் இருக்கும் ஆர்வம் என்னை உந்தித் தள்ளி "எழுது எழுது" என்று தூண்டியது.

1935-ம் ஆண்டுக்கு முன், ஆசனம் என்றால் "அது நம்மைப் போன்ற குடும்பஸ்தர்கள் செய்ய முடியாதது" என்று மற்றவர்களைப் போலவே நானும் அபிப்பிராயம் கொண்டிருந்தேன் சைனபஜார் மூலைகளில் ஒருவர் தன்

உடலைக் கண்டபடி ஒடித்துக் கொண்டு மிகக் கஷ்டமான ஆசனங்களை யெல்லாம் செய்து காட்டுவார். பார்க்கப் பயங்கரமாயும், பிரமிப்பாயும் இருக்கும். பார்ப்பவர்கள் காசுகளைப் போடுவார்கள். இம் மாதிரி காட்சிகளைக் கண்டவர்கள் வேறு எந்த முடிவிற்குத் தான் வர முடியும்!

1935-வது ஆண்டுக்கு முன் நான் ஒரு நோயாளி; அடிக்கடி ஜுரம் வரும். தலைவலி வரும்; வயிற்றுக் கோளாறுகள் வரும்; இளமையில் வறுமையால் அடிபட்ட உடல் ஆனதால், இவைகளால் உடல் இன்னமும் வாட்டமுற்றது. சொந்த முயற்சியில் 1927-ம் ஆண்டில் சாயம் போடும் தொழில் துடங்கினேன். இருந்தாலும், அடிக்கடி மேற் கண்ட வியாதிகள் வரும். வைத்தியத்திற்காக மாதம் முப்பது ரூபாயாவது செலவு செய்வேன். சில நாட்கள் ஸ்பிரிங் டம்பெல்ஸ் கூடப் பழகினேன். எதிலும் முன்னேற்றம் காணமுடிய வில்லை.

ஸ்ரீ. இ. எஸ். இரங்கசாமி என் நண்பர். அவர்கள் வயது அறுபத்திரண்டு இருக்கும். ஆரிய சமாஜத்தில் பல வருடங்கள் காரியதரிசியாய் இருந்தார். அவருக்கும் எனக்கும் மிக நெருங்கிய சிநேகம் உண்டு.

1935-ம் வருடம் ஒரு நாள் அவர் யோகாசன மகிமைகளைப் பற்றி எடுத்துச் சொன்னார்; செய்தும் காட்டினார். நானும் சில ஆசனங்களை அவரிடம் கற்றுக் கொண்டேன்.

என் உடலில் ஒரு புது உற்சாகமும், புது உணர்ச்சியும் ஏற்பட்டு என்னைப் புது மனிதனாக்கியது. பிறகு ஆசனங்

களை வெகு தீவிரமாய்ப் பயில ஆரம்பித்தேன். அதன் சம்பந்தமாக யார் யார் நூல்களை எழுதி யிருக்கிறார்கள் என்று தேடிப் பார்க்க ஆரம்பித்தேன். பல துறைகளில் எனக்குத் தெரிந்த நண்பர்களையும் ஆசனங்களைச் செய்யும் படி தூண்டுவேன். அதன் மகிமைகளை அவர்கள் மனதில் படும் வண்ணம் எடுத்துச் சொல்லுவேன். அவர்கள் முத லில் விரும்பா விட்டாலும் எப்படியும் அவர்களை ஆசனம் செய்யச் செய்து விடுவேன். பிறகு பல பொதுக் கூட்டங் களிலும் செய்ய ஆரம்பித்தேன். முதலில் ஸ்ரீ இ. எஸ். இரங்கசாமி அவர்களே என்னுடன் பிரசாரத்திற்கு வரு வார்கள். நான் ஆசனங்களைச் செய்து காட்டுவேன். அவர் கள் அதைப்பற்றி விளக்குவார்கள்.

பிறகு என் மனைவியே என்னுடன் வரத் தலைப் பட் டாள். நான் ஒவ்வொரு ஆசனமாகச் செய்வேன். என் மனைவி அந்தந்த ஆசனம் செய்யும்போது "அது எப்படி வேலை செய்கிறது; எப்படி நோயை விலக்க முடிகிறது" என்று விளக்குவாள். இந்த முறை பொது மக்களுக்கு மிக கவர்ச்சிகரமாய் இருந்தது. பெண்களும் ஆங்காங்கு ஆசனஞ் செய்ய ஆரம்பித்தார்கள்.

1936-ம் வருடத்தில் பெங்களூர் ஸ்ரீ. S. சுந்தரம் அவர்கள் ஆனந்த விகடனில் யோக ஆசனங்களைப் பற்றி 'ஆனந்த ரகசியம்' என்ற தலைப்பில் எழுதத் துடங்கினர்.

1939-ம் வருடம் பெங்களூருக்குக் கோடைக்காகப் போயிருந்தோம். அப்பொழுது தான் ஸ்ரீ. S. சுந்தரம் அவர் களின் பரிச்சயம் ஏற்பட்டது. நான் அடைந்த பலன்களைப்

பற்றியெல்லாம் சொன்னேன். அதனுடன் நான் நடத்தும் பிரசாரத்தைப் பற்றியும் சொன்னேன். அவரும் அதை ஆமோதித்தார். அன்றிருந்து ஒரு மாதம் தினமும் அவர் இல்லறத்திற்கு அதிகாலை சென்று அவருடன் ஆசனங்களைச் செய்வேன். அவரும் நான் செய்த ஆசனங்களில் இருந்த சில பிழைகளைத் திருத்தினார். அதன் பின் அவருக்கும் எனக்கும் மிக நெருங்கிய தொடர்பு உண்டாயிற்று. அவரும் நானும் சேர்ந்து, சென்னையிலும் மற்றும் தென்னாட்டில் பல ஊர்களிலும் சுமார் பத்து ஆண்டுகள் ஆசனப் பிரசாரம் செய்திருக்கிறோம் 1950-ம் வருட ஆரம்பத்தில் ஸ்ரீ. S. சுந்தரமவர்கள் 'ஆனந்த விகடனில்' கட்டுரை எழுதுவதை நிறுத்தி விட்டார். இவருடைய ஆசனப் பிரசாரம் ஓரளவு தென்னாட்டில் மக்களை விழிப்படையச் செய்தது.

இந்த சமயத்தில் தான் நான் ஸ்ரீ. ரா. கிருஷ்ணமூர்த்தி அவர்களை ஆரிய சமாஜக் கூட்டத்திற்குத் தலைமை வகிக்கக் கூப்பிடப்போனேன். அவர் "உடம்பு சரியில்லை. அதனால் வருவதற்கு இயலாது" என்றார். "உடம்பிற்கு என்ன?" என்று கேட்டேன். "ஆஸ்துமா" என்றார். "அதை வெகு சுலபமாக ஆசனத்தினால் போக்கடித்து விடலாமே! வேண்டுமானால் நானே செய்து காட்டுகிறேன் பாருங்கள்" என்று செய்து காட்டினேன். அவரும் ஆசனம் செய்வதாக ஒப்புக்கொண்டு கூட்டத்திற்கும் வந்து தலைமை வகித்தார்.

பிறகு ஒரு நாள் அவர் இல்லத்திற்குச் சென்று அவருக்கு ஆசனம் சொல்லிதந்தேன். அவர் அவ்வளவு

சிரத்தையாகக் கற்றுக் கொள்ள வில்லை. அவர் "நான் வயதானவன், இந்திய சராசரி வயதில் இரண்டத்தனை ஆகிவிட்டது. என்னைப்பற்றி கவலை யில்லை. என் குமாரன் சிரஞ்சீவி, ராஜேந்திரன் மிகப் பலவீனமாய் இருக்கிருன்; வளரவே இல்லை. அவனை உங்களிடம் ஒப்படைக்கிறேன்" என்ருர். சிரஞ்சீவி ராஜேந்திரன் சிறுவன் ஆனதினுல் நான் சொல்லித் தந்தவைகளை நன்கு கற்று மிக்க ஒழுங்காய்ச் செய்து வந்தான். நான் போகும் போதெல்லாம் ஸ்ரீ. ரா. கிருஷ்ணமூர்த்தி அவர்களை "ஆசனம் செய்தீர்களா" என்று கேட்பேன். "சில நாள் செய்கிறேன். செய்தவரை சிறிது குணம் தெரிகின்றது. தீவிரமாய்ச் செய்தால் குணமாகும் என்றும் தெரிகிறது. ஆனுல் பல தொல்லைகளால் முடிய வில்லை" என்பார். ஆனுல் அவர் திருக் குமாரன் ஒழுங்காய்ச் செய்ததினுல் நாளுக்கு நாள் உடல் தேறி, குணமடைந்து நல்ல வளர்ச்சியும் அடைந்து வந்தான். பழைய கோளாறுகள் முற்றிலும் நீங்கிப் பூரண ஆரோக்கியமடைந்து விட்டான்.

இப்படி ஒரு நாள் பார்க்கப் போனபோது தான் ஸ்ரீ. கல்கி அவர்கள், என்னை "ஆசனங்களைப் பற்றி நீங்கள் எழுதுங்கள்" என்ருர். நானும் முதலில் மூன்று கட்டுரைகளை எழுதி அனுப்பினேன். ஸ்ரீ. ரா. கிருஷ்ணமூர்த்தி அவர்கள் என் கட்டுரைகளை வெளியிடுவதற்கு முன் 'உபயகுசலோபரி' என்னும் தலைப்பில் என்னைப் பற்றியும், நான் எழுதப் போவதைப் பற்றியும் நல்ல விளம்பரம் கொடுத்தார்கள். பிறகு கட்டுரை "ஆரோக்கிய ரகசியம்" என்ற தலைப்பில் வெளிவந்தது. என் நண்பர்கள் என் கட்டுரைகளைப் பற்றிப் புகழ்ந்தார்கள்.

எனக்கும் சிறிது தைரியம் வந்தது. எழுத்துலகத்தில் முதல்வர்களான பேராசிரியர்கள் ஸ்ரீ. வ. ரா. அவர்கள், ரசிகமணி ஸ்ரீ. டி. கே. சிதம்பரநாத முதலியார் அவர்கள், நாமக்கல் கவிஞர். ஸ்ரீ. வெ. இராமலிங்கம் பிள்ளை அவர்கள், பேராசிரியர் ஸ்ரீ. எ. ஸ்ரீனிவாசராகவன் அவர்கள் ஆகிய இவர்க ளெல்லோரும் என் கட்டுரைகளைப் பற்றிப் புகழ்ந்து உற்சாகமளித்தனர். ஸ்ரீ. ரா. கிருஷ்ணமூர்த்தி அவர்களும் எனக்கு அடிக்கடி உற்சாகம் ஊட்டி, மேலும் மேலும் எழுதத் தூண்டினார்கள். முதலில் ஆறு மாதம் எழுதுங்கள் என்றார். பிறகு ஒரு வருடம் எழுதுங்கள் என்றார். பின் இரண்டு வருடங்கள் எழுதலாம் என்றார். இப்பொழுது இரண்டரை வருடங்கள் கூட ஆயிற்று. இன்னமும் இதைப் பற்றி வேறு முறையில் எழுதுங்கள் என்று தூண்டுகின்றார்.

யோக ஆசனங்களைப் பற்றிய விஷயங்களும், ஆராய ஆராய ஊற்று போல் கிடைக்கின்றன. பொது மக்களும் ஆர்வமுடன் பழகுகின்றனர்; ஆவலுடன் எதிர் பார்க்கின்றனர் என்பதற்கு அறிகுறியாகத் தினசரி வந்து குவியும் கடிதங்களே அத்தாட்சி.

முதலில் நானும் என் மனைவியும் வந்த கடிதங்கள் ஒவ்வொன்றிற்கும் விடாமல் சுமார் ஒரு வருடம் வரை பதில் எழுதினோம். வந்த கடிதங்களைப் படிக்கவே சில மணி நேரம் ஆகும். பதில் எழுதப் பல மணி நேரம் ஆகும். யோக ஆசன சிகிச்சை பெற நேரில் பல அன்பர்கள் வரவும் தலைப்பட்டனர். விடிந்தால் பல தரப்பட்ட நோயாளிகள் வைத்தியர் இல்லங்களில் வருவதைப் போல்

வருவார்கள். காலை 7 முதல் 10 மணி வரை ஆசன வகுப்பு நடக்கும். வெளி ஊர்களிலிருந்தும் வருவார்கள். எந்த நேரமென்று இருக்காது. அவர்களுடன் பேசி, குறை அறிந்து சிகிச்சை சொல்லுவேன். இந்த நிலையில் என் வியாபாரத்தைக் கூடக் கவனிக்க நேர மில்லாமல் போய் விட்டது. 'ஒன்று ஆசனப் பிரசாரம் சரிவரச் செய்ய வேண்டும், அல்லது அதை நிறுத்தி விடவேண்டும்' என்ற நிலைமை ஏற்பட்டது. பல்லாயிரக் கணக்கான மக்கள் பய னடையும் ஒரு காரியத்தை நிறுத்துவது நியாயமா? மனச் சாட்சி இடமளிக்க வில்லை. இதைப் பற்றி ஸ்ரீ கல்கி அவர்களிடம் கலந்தாலோசித்தேன். அவர்கள் சில யோசனைகளைச் சொன்னார்கள்.

பிறகு ஒரு திட்டமிட்டு இந்த ஆசனப் பிரசாரத்தை ஒழுங்காய்ச் செய்யத் தலைப்பட்டேன். இதற்காகத் தனிக் காரியாலயம், சிப்பந்திகள் முதலியவை ஏற்படுத்தினேன். வரும் கடிதங்களுக்குப் பதில் எழுதவும், யோக சிகிச்சை அனுப்பவும் ஏற்பாடு செய்தேன். சிகிச்சை பெற வருகிற வர்களின் வரலாறு தெரிய யோகாசன சிகிச்சை விண்ணத் தாள் ஒன்று தயார் செய்தேன். முதலில் ஆசன சிகிச்சை வேண்டுபவர்களுக்கு அதை அனுப்புவது வழக்கம். அது பூர்த்தியாகி வந்தால் அவர்களுடைய நோயை அனுசரித்து ஆசன சிகிச்சை ஆறு வாரங்களுக்கு வேண்டியதை எழுதி, ஆகாரப்பத்தியம், மற்றும் செய்ய வேண்டியவைகளுக்கு விவரமும் எழுதி அனுப்புவேன்.

யோக சிகிச்சைபெறும் அன்பர்களுக்கு ஆசனம் செய்யும் விதங்கள் தெரிய வேண்டுமல்லவா? சிலர்

"கல்கி" யில் வெளிவந்தவைகளைப் பத்திரமாக வைத்திருப்பார்கள். சிலருக்கு தவறியும்போய் இருக்கும். ஆகையால் எல்லா ஆசனங்களுக்கும் செய்யும் விதங்களை முதலில் ஆரம்பத்திலிருந்து படிப்படியாகச் சித்திர ரூபமாக விளக்கி, ஆர்ட் காகிதத்தில் யோகாசன ஆப்டோன் படங்களைப் போட்டு, ஒவ்வொரு ஆசனத்திற்கும் தனித் தனிப் பிரசுரங்களாக வெளியிட்டேன். ஆசன சிகிச்சை பெறுபவர்களுக்கு அவர்கள் செய்ய வேண்டிய ஆசனங்களைச் சேர்ந்த பிரசுரங்கள் மட்டும் அனுப்புகிறேன். ஆசனம் செய்பவர்கள் அனுசரிக்க வேண்டிய பொது விதிகளைத் தனியாக அச்சிட்டு அத்துடன் அனுப்புகிறேன். இம்மாதிரி நேரில் வந்து கற்றுக் கொள்ளுபவர்களுக்கும் அளிக்கப்படுகிறது.

ஆசன விஷயங்களை முதலில் எப்படி எழுதுவது என்று தயங்கின என்னை, ஸ்ரீ. கல்கி அவர்களின் ஆதரவும், வாசகர்களின் வரவேற்பும், அன்பர்களின் உற்சாகமும் சேர்ந்து இப்பொழுது என்னை ஒரு எழுத்தாளனாகவே ஆக்கிவிட்டது. அத்துடன் கூட சாதாரணப் பிரசாரகனாக இருந்த என்னை ஒரு யோகாசன ஆசிரியனாகவும் ஆக்கிவிட்டது.

யோகாசன சிகிச்சை கூறும் வேலை மிகவும் பொறுப்பு வாய்ந்ததாகும். பொதுவாக உடலுறுப்புகளின் அமைப்பு, நோயாளிகளின் நிலை, அவர்கள் இதுவரை உட்கொண்ட மருந்துகளின் தன்மை முதலியவைகளை அனுசரித்தே செய்தல் வேண்டும்.

இவைகளை யெல்லாம் வைத்துத் தான் இந் நூலைக் கட்டுரைகளாக எழுத முடிந்தது. 'கல்கி' நமது தமிழ்

நாட்டில் மட்டுமல்ல, கடல் கடந்து தமிழர்கள் எங்கெங்கு வசிக்கின்றார்களோ, அங்கெல்லாம் செல்கிறது. அவர்களில் கூட பலர் இந்த 'ஆரோக்கிய ரகசிய'க் கட்டுரைகளைப் படித்து, யோகாசன சிகிச்சையை பெற்றிருக்கின்றனர். இதுவரை ஆசனம் செய்து, நாட்பட்ட நோய்களையும் பலர் தீர்த்துக் கொண்டிருக்கின்றனர். அவர்கள் தங்கள் நன்றியையும், சந்தோஷத்தையும் தெரிவித்துக் கொள்ளும் முறையில் எழுதிய கணக்கற்ற கடிதங்கள் இருக்கின்றன.

ஆசன அன்பர்கள் "இக் கட்டுரைகளை யெல்லாம் தொகுத்துப் புத்தக ரூபமாக எப்பொழுது வெளி யிடுவீர்கள்?" என்று பல நாட்களுக்கு முன்பிருந்தே கேட்கத் துடங்கி விட்டார்கள். எனக்கிருக்கும் பல வேலைகளுக்கிடையில் இப்புத்தகம் அச்சிடும் வேலையும் சேர்ந்து கொண்டது. ஆசிரியர் ஸ்ரீ. ரா. கிருஷ்ணமூர்த்தி அவர்களிடம் புத்தகம் வெளியிடும் விஷயமாகக் கேட்டேன். 'பேஷாக வெளியிடுங்கள்' என்று சொல்லி விட்டார்.

இதில் ஒவ்வொரு ஆசனமும் செய்ய வேண்டிய விதங்களைப் படிப் படியாய் ஆரம்பத்திலிருந்து கடைசி முடிப்பது வரை தெளிவாய்ச் சித்திரங்களுடன் வெளியிட்டிருக்கிறேன். இந்த நூலில் சில இடங்களில் சில சித்திரங்கள் இரண்டு, மூன்று இடங்களிலும் வருகின்றன. உதாரணமாக ஹலாசன ஆரம்ப நிலைச் சித்திரங்கள், சர்வாங்காசனத்திலும் வருகின்றன. ஆசனம் பழகுகிறவர்களுக்கு சௌகரியமாய் இருக்கும் பொருட்டு பக்கங்களிலேயே சித்திரங்கள் மறு முறையும் சேர்க்கப் பட்டிருக்

கின்றன. இவ்வாறே மற்றும் சில இடங்களிலும் வருகின்றன.

ஒவ்வொரு ஆசன நன்மைகளைப் பற்றி விளக்கும் போதும், அந்நோய் எப்படி யெல்லாம் விலகுகின்றது என்று விளக்கும் போதும், உடற் கூறுகளைப் பற்றியும் அதன் வேலைகளைப் பற்றியும் சொல்ல வேண்டி யிருக்கின்றது. இவைகளும் ஆங்காங்கு மறுமுறை வந்திருக்கின்றன. இந்த உடற் கூறுகளைப் பற்றியும், அதன் விளக்கங்களைப் பற்றியும் எவ்வளவு தெளிவாக வாசகர்களுக்கு விளக்க முடியுமோ அவ்வளவும் விளக்க முயற்சி செய்திருக்கிறேன்.

ஆரோக்கிய ரகசியக் கட்டுரைகள் வரும் போது நண்பர்களுக்கு எழுந்த பல சந்தேகங்களுக்கு, சந்தேக விளக்கப் பகுதியில் விளக்கம் தரப்பட்டது. அதில் முக்கிய மான சில பகுதிகளும் இந் நூலில் சேர்க்கப் பட்டிருக்கின்றன;

இந்நூல் இரண்டு பாகங்கள் கொண்ட ஒரே புத்தக மாய் இருந்தாலும், இதை எல்லோரும் வாங்க வேண்டு மென்ற நோக்கத்துடன் தனித் தனி பாகமாகவும் வெளி வருகின்றது. முதல் பாகம் வாங்கி வாசித்தவர்கள் பிறகு இரண்டாவது பாகமும் வாசித்தால் தான் ஆசனங்களின் பூரண விஷயமும் அறிந்தவ ராவார்கள்.

இந்நூலையே நல்ல உயர்ந்த இங்கிலீஷ் பிரிண்டிங் கிளேசில் பரிசுப் பதிப்பாக வெளியிட்டதின் நோக்கம், வீடுகளிலும், வாசக சாலைகளிலும் நீண்ட காலம் இருந்து பலரால் உபயோகப்பட வேண்டும் என்பதே. தவிர,

நண்பர்கள் யாருக்காவது பரிசு கொடுக்க வேண்டுமானு லும் கொடுக்கலாம்; இதைவிடச் சிறந்த பரிசு வேறு இருக்கவே முடியாது.

இந்நூல் ஒவ்வொருவர் வீட்டிலும் இருக்கவேண்டிய பொக்கிஷமாகும். இந்நூலைப் படித்தவர்களுக்கு எப்படி யும் "ஆசனங்களைச் செய்ய வேண்டும், உடலை நோய்களி னின்று காப்பாற்றிக் கொள்ளவேண்டும்" என்ற ஆசை பிறந்து ஆசனங்களைப் பழகுவார்கள். பின் பிணி ஏது! நோய் ஏது! துன்பமேது! ஆரோக்கியச் செல்வம் நிறைந் திருக்கும். எனவே இந்நூலைத் தமிழ் மக்கள் பெருவாரி யாக ஆதரிப்பார்கள் என நம்புகிறேன்.

ஆரோக்கிய ரகசியக் கட்டுரைகள் 'கல்கி'ப் பத்திரிகை யில் வெளி வந்ததே ஒரு பெரும் தனிச் சிறப்பாகும். அதற்குக் காரணமாய் இருந்த ஸ்ரீ. ரா. கிருஷ்ணமூர்த்தி அவர்களுக்கு என் மனமார்ந்த நன்றியைத் தெரிவித்துக் கொள்ளுகிறேன். நான் மட்டுமல்ல இத் தமிழ் நாடே அவருக்கு நன்றியைத் தெரிவித்துக் கொள்ளும் என்பதில் சந்தேகமில்லை. இதைத் தவிர இந்நூலுக்கு அவர்களே முன்னுரை எழுதித் தந்தது இன்னமும் விசேஷமாய் அமைந்து விட்டது. அவர்களுக்கு மீண்டும் ஒருமுறை என் நன்றியைத் தெரிவித்துக் கொள்ளுகின்றேன்.

இந்நூல் வெளிவரும் விஷயமாக யோகி ஸ்ரீ. சுத்தா னந்த பாரதியார் அவர்களுக்குத் தெரிவித்தேன். அவர் களும் மனமுவந்து ஆசிச் செய்தி அனுப்பி யிருக்கின்றார் கள். அன்னாருக்கும் என் மனமார்ந்த வணக்கம்.

என் வாழ்க்கைத் துணைவி, உண்மையில் என் வாழ்க்கைக்குப் பெருந் துணையாகவே இருப்பது குறிப்பிடத் தக்கது. நான் செய்யும் காரியங்கள் எல்லாவற்றிற்கும் கை கொடுத்து துணை செய்கின்றாள் என்று சொன்னால் மிகையாகாது. ஏற்கனவே எனக்குச் செய்யும் பல காரியங்களுடன் இந்தக் கட்டுரைகள் எழுதுவதிலும், புத்தகமாக வெளிக்கொண்டு வருவதிலும், மற்றும் யோக ஆசன சிகிச்சை அளிப்பதிலும் எனக்குப் பலவித உதவிகள் செய்து வருகின்றாள். (என் மனைவி "இவைகளையெல்லாம் இதில் எதற்காகக் குறிப்பிடுகின்றீர்கள்? புருஷனுக்கு உதவி செய்வது மனைவியின் கடமையல்லவா? எழுத வேண்டாம்" என்று சொல்லுகிறாள்.) எனினும் எனக்கு வாய்த்த இல்லாளின் உதவியைப் பற்றி என்னால் சொல்லாமல் இருக்க முடியவில்லை. அப்பொழுது தான் எனக்கு மனத் திருப்தி ஏற்படும்.

சென்னை—21.
22-4-53.

வி. என். குமாரஸ்வாமி.

முன்னுரை

சென்னை மா நகரில் ஸ்ரீ. வி. என். குமாரஸ்வாமி பிரசித்த மானவர். அவரைக் காட்டிலும் அவர் அணியும் காந்தி குல்லா பிரசித்தமானது. காந்தி மகானுடைய சத்தியாக்கிரகப் போராட்டங்கள் தீவிரமாக நடந்து கொண்டிருந்த காலத்தில் எத்தனையோ பேர் காந்தி குல்லா அணிய ஆரம்பித்தார்கள். பிற்பாடு அதை விட்டு விட்டார்கள். உடை நாகரிகம் அவ்வப்போது மாறத்தானே செய்யும்? ஒரு காலத்தில் காந்தி குல்லா தரிப்பது "தேச பக்தர்" என்று காட்டிக்கொள்ள ஒரு சாதனமா யிருந்தது. பின்னல் "தேச பக்தர்" என்று சொல்லிக் கொள்வதற்கே கூச்சப்படும்படியான சூழ் நிலை ஏற்பட்டு விடவே காந்தி குல்லா நாகரிகமும் மாறி விட்டது. ஒரே ஒரு மனிதர் மட்டும் அந்த மாறுதலுக்கு உட்படவில்லை. காந்தி குல்லா அணிவதற்குக் கூச்சப் படாமல் விடாப் பிடியாக அதைத் தரித்துக் கொண்டு வருகிறார். அப்படிப் பட்டவர் பிரசித்தமான மனிதர் ஆகாமல் எப்படித் தப்ப முடியும்?

ஆதலின் பல ஆண்டுகளாக ஸ்ரீ வி. என். குமாரஸ்வாமியை எனக்கு ஓரளவு தெரிந்திருந்தது. பொதுக் கூட்டங்களில், ஆண்டு விழாக்களில், சங்கீதக் கச்சேரிகளில், இவ்விதம் பலர் சேரக்கூடிய இடங்களி லெல்லாம் ஸ்ரீ. வி. என். குமாரஸ்வாமி விஜயம் செய்திருப்பதை அவருடைய கதர்க் குல்லா புலப்படுத்தும். பெரும்பாலும் அவருடன் அவருடைய வாழ்க்கைத் துணைவியாரும் வரு

வார்கள். இருவரும் பொதுத் தொண்டில் ஊக்க முள்ளவர் கள் என்றும், யோகாசனப் பயிற்சிகள் செய்து அந்த முறைகளைப் பிரசாரம் செய்து வருகிறவர்கள் என்றும் அறிந்து கொண்டிருந்தேன்.

மூன்று ஆண்டுகளுக்கு முன்னால், ஸ்ரீ வி. என் குமாரஸ்வாமி இன்னொரு நண்பரைத் தம்முடன் அழைத்துக் கொண்டு வந்தார். ஆரிய சமாஜக் கூட்டம் ஒன்றுக்கு நான் தலைமை வகிக்க வேண்டுமென்று கூறினார். அச்சந்தர்ப் பத்தில் ஸ்ரீ வி. என். குமாரஸ்வாமி சென்னையில் உள்ள ஆரிய சமாஜத் தலைமைச் சங்கத்தின் தலைவர் என்று தெரிந்து கொண்டேன். அவரிடம் என் மரியாதை அதிக மாயிற்று. ஆயினும் உடல் நலக் குறைவைக் காரணமாகச் சொல்லி "வர இயல வில்லை; தயவு செய்து மன்னிக்கவும்" என்று கேட்டுக் கொண்டேன்.

"உடம்புக்கு என்ன?" என்று கேட்டார். "அப்படி ஒன்றும் எளிதில் தீரக்கூடியது அன்று. ஆஸ்த்மா நோய்" என்றேன். "தீராத நோய் என்பதாக ஒன்று கிடையாது; யோகாசனப் பயிற்சி மூலம் போக்கி விடலாம்" என்று கூறினார். "அதற் கென்ன, பார்த்துக் கொள்ளலாம்" என்று சொல்லித் தட்டிக் கழிக்கப் பார்த்தேன்.

"இப்போதே ஆரம்பிக்கலாமே?" என்று ஸ்ரீ வி. என். குமாரஸ்வாமி சொல்லி விட்டு, அவருடைய வண்டியி லிருந்து ஒரு ஜமக்காளத்தை எடுத்துக் கொண்டு வந்து விரித்தார். நான் பயந்து போனேன். "ஐயா! தாங்கள் அழைக்கும் கூட்டத்திற்கு எப்படியாவது வந்து சேர்ந்து விடுகிறேன், இந்தச் சமயம் விட்டு விடுங்கள்!" என்றேன்.

"தங்களுக்காக ஜமக்காளம் விரிக்கவில்லை. தினந் தோறும் இந்த நேரத்தில் நான் யோகாசனம் செய்வது வழக்கம். அதனாலே தான் நான் நோய் நொடி இல்லாமல் இருந்து வருகிறேன். நான் இங்கே யோகாசனம் செய்வதில் தங்களுக்கு ஒன்றும் ஆட்சேபம் இல்லையே?" என்று ஸ்ரீ குமாரஸ்வாமி கேட்டார். பதிலுக்குக் காத்திராமல் யோகாசனம் செய்யத் தொடங்கினார்.

ஸ்ரீ வி. என். குமாரஸ்வாமியின் உற்சாகமும், பிரசார ஆர்வமும் என்னைக் கவர்ந்தன. அவர் யோகாசனங்கள் போட்டு முடிந்த பிறகு கூறினேன் :—"ஐயா! நான் சிநேக தர்மத்தில் நம்பிக்கை கொண்டவன். யாருடனாவது பழகி விட்டால், அவராக என்னை விட்டுப் போனாலன்றி நானாக அவரை விடுவதில்லை. இந்த ஆஸ்த்மா நோய் என்னுடன் பதினைந்து ஆண்டுகளுக்கு மேலாகத் தொடர்பு கொண்டு பழகி விட்டது. எனக்கோ பிராயமும் ஆகிவிட்டது. இனி ஒரு கட்டுப் பாட்டுக்கு உட்பட்டு நடந்து கொள்வதும், ஒழுங்கான தேகப் பயிற்சி முறைகளைக் கை யாளுவதும் இயலாத காரியங்கள். ஆனால் என் குமாரன் ஒருவன் இருக்கிறான். பிராயம் பதினைந்து தான் ஆகிறது. அவனைத் தங்களிடம் ஒப்புவிக்கிறேன். தங்கள் சாமர்த்தியத்தை அவனிடம் காட்டுங்கள்" என்றேன்.

என் குமாரன் சி. ராஜேந்திரன் பன்னிரண்டு பிராயம் வரைக்கும் கூடிய வரையில் ஆரோக்கியமாக இருந்து வந்தான். பிறகு அவனுக்குத் தொண்டையில் 'டான்சில்' உபத்திரவம் வந்தது. ஐந்தாவது பாரம் படித்த ஆண்டில் அவனுடைய தேக ஆரோக்கியம் மிகவும் சீர்கேடு அடைந்

தது. அடிக்கடி தொண்டை வலியும், ஜலதோஷமும் வரும். இவற்றிலிருந்து ஜுரமும், இருமலும் உண்டாகும். பள்ளிக் கூடத்துக்குப் போனால் திரும்பி வரும்போது ஜுரத்துடன் வராமல் ஆரோக்கியத்துடன் வர வேண்டுமே என்று கவலைப் படும்படி நேர்ந்து விட்டது. இம் மாதிரி அடுத்து அடுத்து ஜுரம் வந்த படியால் மிக்க மெலிந்து போனான். பிரபல வைத்தியர்கள் பார்த்தார்கள். டான்சில் ஆப்பரேஷன் செய்தே ஆகவேண்டுமென்று சொன்னார்கள். ஆப்பரேஷன் சிகிச்சை செய்யத் தாங்குவதற்கு வேண்டிய தேக பலம் வரவேண்டும் என்று காத்திருந்து, காத்திருந்து, நாள் போய்க் கொண்டே யிருந்தது. கடைசியில் காத்திருப் பதில் பயனில்லை யென்று முடிவு செய்து, ஆப்பரேஷன் நடந்தது. ஆப்பரேஷனுக்குப் பின்னர் சுரம் வருவது நின்றது. ஆனால் உடல் மெலிவு அப்படியே இருந்தது. மூன்று மாதங்களுக்கு மேலாகியும் தேறவில்லை. இக் கார ணங்களினால், அந்த ஆண்டில் யுனிவர்சிடி விதிகளின்படி பள்ளிக் கூடத்துக்குப் போக வேண்டிய நாட்கள் அவன் போக முடியாமற் போய் விட்டது.

இப்படிப்பட்ட நிலைமையிலே தான் ஸ்ரீ வி. என். குமாரஸ்வாமி யோகாசனத்தைப் பற்றி என்னிடம் சொன் னார். யோகாசன முறைகளினால் தேக ஆரோக்கியத்தைப் பாதுகாத்துக் கொள்வதில் எனக்கு ஏற்கனவே பூரண நம்பிக்கை இருந்தது. ஆனால் அம் முறைகளை என்னுடைய சொந்த விஷயத்தில் சரிவரக் கையாண்டு பார்க்க முடிய வில்லை. அதற்கு வேண்டிய அவகாசமும் வசதிகளும் சூழ் நிலையும் இல்லை. உற்சாகமும் இல்லை என்று சேர்த்துக் கொள்ளலாம்.

பலன் உண்டு என்று நன்கு தெரிந்தும் நான் கடைப் பிடிக்கத் தவறிவிட்ட சாதனத்தை என் குமாரனுவது கடைப் பிடிக்கட்டும் என்று எண்ணியே ஸ்ரீ வி. என். குமாரஸ்வாமியிடம், "என்னை விட்டு விடுங்கள்; என் குமாரனுக்கு ஆசனப் பயிற்சி சொல்லிக் கொடுங்கள்!" என்று கேட்டுக் கொண்டேன்.

அவ்விதமே ஸ்ரீ குமாரஸ்வாமி ஒப்புக் கொண்டு, சிரஞ்சீவி இராஜேந்திரனுக்குப் பயிற்சி அளிக்கத் தொடங்கினர். முதலில் எளிய பயிற்சிகளைச் சொல்லிக் கொடுத்து, வர வரக் கடினமான பயிற்சிகளையும் கற்றுத் தந்தார். முக்கியமாக, சர்வாங்காசனம், தினம் பத்து நிமிஷங்களுக்குக் குறைவில்லாமல் செய்து வந்தான். விரைவிலேயே தேக நிலைமை அபிவிருத்தி அடையத் தொடங்கியது.

பன்னிரண்டு வயது முதல் பதினைந்து வயது வரையில் ஓர் அங்குலம் கூட வளராம லிருந்தவன், யோகாசனப் பயிற்சி ஆரம்பித்த ஒரு வருஷத்திற்குள் ஆறு அங்குலம் வளர்ந்து விட்டான். பதினைந்து வயது வரையில் அறுபத்தைந்து ராத்தலுக்கு மேல் உடல் நிறை அதிக மாக வில்லை. ஜுரம் வந்தால் அதிலும் ஏழு, எட்டு ராத்தல் குறைந்து விடும். யோகாசனப் பயிற்சி ஆரம்பித்த சில மாதங்களுக்குள்ளேயே உடல் நிறை அதிகமாக ஆரம்பித்தது. இரண்டு வருஷ காலத்திற்குள் முப்பத்தைந்து ராத்தலுக்கு மேல் அதிகமாகி விட்டது. இப்போது நூற்றுப் பதினைந்து ராத்தல் எடை இருக்கிறுன். ("இதையெல்லாம் ஏன் எழுதுகிறீர்கள்? குழந்தைக்குத் திருஷ்டி படப்போகிறது!" என்று அவனுடைய தாயார் கோபித்

துக் கொள்கிறாள்.) ஆனால் வேறு யாருடைய திருஷ்டியோ ஏற்கனவே சிறிது விழுந்து விட்டதாகக் காணப் படுகிறது. சில காலமாகச் சிரஞ்சீவி இராஜேந்திரன் ஒழுங்காக யோகாசனம் செய்வ தில்லை. ஏன் என்று ஒரு நாள் கேட்டதற்கு, "பரீக்ஷை நெருங்கி விட்டது! படிக்க வேண்டி யிருக்கிறது!" என்று காரணம் சொன்னான். இந்த வருஷம் இண்டர் பரீட்சைக்கு அவன் போகிறான். பரீட்சைக்குப் படிப்பது கஷ்டமான காரியம் தான்; வேறு எதிலும் கவனம் செலுத்த முடியாமல் செய்து விடக் கூடியது தான். ஆனால் நான் அவனுக்கு, "நீ பரீட்சையில் தேறா விட்டால் பாதக மில்லை யென்று எழுதி வேணு மானாலும் கொடுக்கிறேன். உடம்பைச் சரியாகப் பார்த் துக் கொண்டால் போதும். தேக ஆரோக்கியத்தைக் காப்பாற்றிக் கொள்வது பரீட்சையில் தேறுவதை விட ஆயிரம் மடங்கு முக்கிய மானது!" என்று வற்புறுத்திக் கூறினேன். இதே யோசனையைத் தான் சி. ராஜேந் திரனுடைய பிராயத்திலுள்ள தமிழ் நாட்டுச் சிறுவர்கள் அனைவருக்கும் கூற விரும்புகிறேன்.

ஸ்ரீ வி. என். குமாரஸ்வாமி என் குமாரனுக்கு யோகா சனப் பயிற்சி அளிக்கத் தொடங்கிய சமயத்தில், யோகா சனத்தைப் பற்றிக் "கல்கி"யில் தொடர்ச்சியாகக் கட்டுரை எழுத முடியுமா?" என்று கேட்டேன். "எழுதினால் வெளியிடுவீர்களா என்று நானும் கேட்பதற்கு இருந்தேன்" என்றார் ஸ்ரீ குமாரஸ்வாமி. "எழுதுங்கள்; பேஷாக வெளி யிடுகிறேன்!" என்று உற்சாகமாகக் கூறி விட்டேன்.

ஆனால், பிற்பாடு அவ்விதம் சொல்லி விட்டது பற்றிக் கவலைப் படத் தொடங்கினேன். இவர் யோகாசனப் பயிற்சியில் நிபுணர், பரோபகாரி என்பதெல்லாம் உண்மை தான். ஆனால் சௌராஷ்ட்ர சமூகத்தைச் சேர்ந்தவராயிற்றே? தமிழ் எப்படி எழுதுவாரோ, என்னமோ? இவர் எழுதுவது பிறருக்கு விளங்குவதாயும் பத்திரிகையில் வெளியிடக் கூடியதாயும் இருக்குமா? என்ற இத்தகைய கவலைகள் ஏற்பட்டன.

முதல் மூன்று கட்டுரைகளை ஸ்ரீ வி. என். குமாரஸ்சுவாமி அனுப்பி வைத்தார். அவற்றைப் படித்ததும் என் கவலையெல்லாம் தீர்ந்தது என்று மட்டும் சொன்னால் போதாது. தமிழில் ஒரு சிறந்த எழுத்தாளரைக் கண்டுபிடித்து விட்டோம் என்ற உற்சாகமே ஏற்பட்டு விட்டது. அவ்வளவு சரளமாகவும், லாகவமாகவும் தமிழ் நடையைக் கையாண்டிருந்தார். மெத்தப் படித்தவர்கள் எல்லாரும் விளக்கி எழுதுவதற்குத் திணறக் கூடிய தேக தத்துவம் சம்பந்தமான விஷயங்களை மிகத் தெளிவு படுத்தி எழுதியிருந்தார். மிக்க மகிழ்ச்சியுடன் அவருடைய கட்டுரைகளைக் "கல்கி"யில் வெளியிட்டு வந்தேன்.

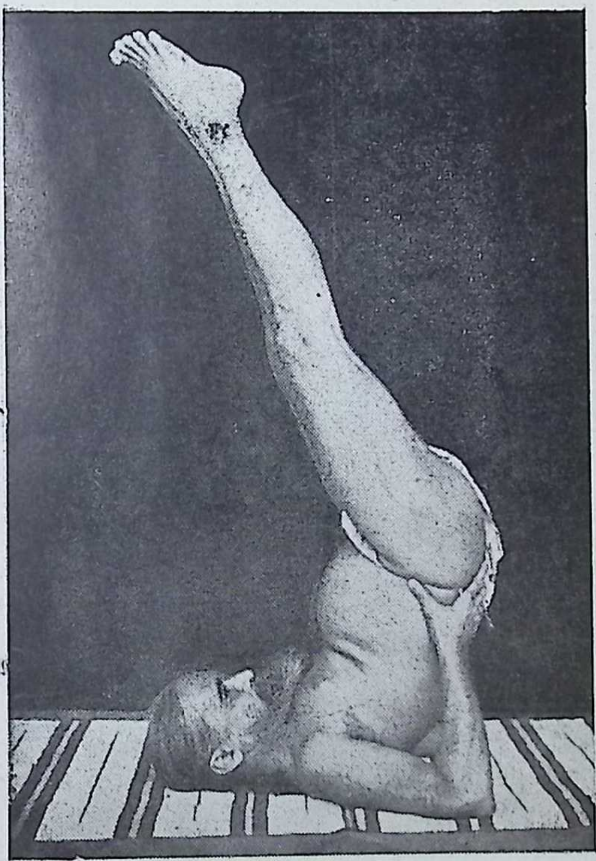
ஸ்ரீ வி. என். குமாரஸ்வாமியின் யோகாசனக் கட்டுரைகளினால் இலங்கை முதல் புது டில்லி வரையில் உள்ள தமிழர்கள் ஆயிரக்கணக்கானவர்கள் பலன் அடைந்திருக்கிறார்கள். "கல்கி"யின் மேல் விலாசத்துடன் அவருக்கு இதுவரையில் வந்திருக்கும் கடிதங்கள் ஐயாயிரத்துக்கு மேலிருக்கும். நேராக அவர் விலாசத்துக்கு வந்த கடிதங்களும் அவ்வளவு இருக்கலாம் வாலிபர்கள், வயோதிகர்

கள், ஆண்கள், பெண்கள் எத்தனையோபேர் இக் கட்டுரைகளைப் படித்துவிட்டு யோகாசனங்கள் பயின்று பலன் அடைந்திருக்கிறார்கள். மற்றும் பலர் கடிதங்கள் எழுதிச் சந்தேகம் கேட்டுத் தெளிந்திருக்கிறார்கள். இன்னும் பலர் நேரில் அவரைத் தேடிவந்து யோகாசனப் பயிற்சி பெற்றுக் குணம் அடைந்திருக்கிறார்கள்,

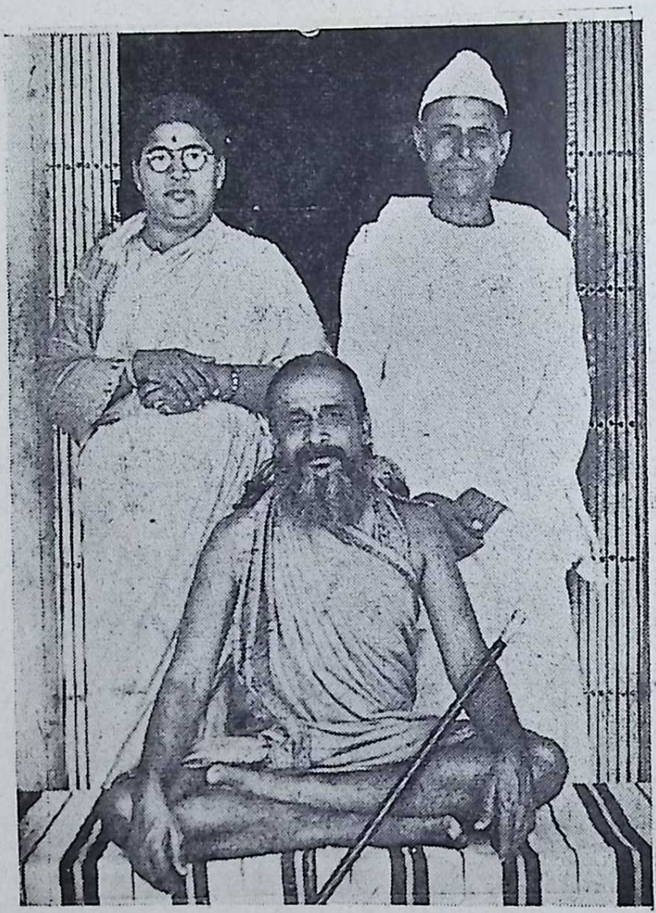
தமிழ் மக்களின் கவனத்தை அவ்வளவாகக் கவர்ந்து பலன் அளித்திருக்கும் கட்டுரைகளைத் தொகுத்து ஸ்ரீ வி. என். குமாரஸ்வாமி இப்பொழுது புத்தக வடிவில் வெளியிடுகிறார். இந்த அருமையான நூல் தமிழ் அறிந்த ஒவ்வொருவர் வீட்டிலும் இருக்கவேண்டிய ஆரோக்கிய பொக்கிஷம். இந்த நூலை இவ்வளவு மலிவான விலையில் வெளியிட்டதன் மூலம் ஸ்ரீ. வி. என். குமாரஸ்வாமி தமிழ் மக்களுக்குப் பேருபகாரம் செய்திருக்கிறார். ஸ்ரீ. வி. என். குமாரஸ்வாமியின் யோகாசனப் பிரசாரம் மேலும் மேலும் பரவித் தமிழ் நாட்டின் ஆரோக்கியச் செல்வத்தை வளர்க்கும் என்று எதிர்பார்க்கிறேன்.

காந்தி நகர்
31—3—53.

ரா. கிருஷ்ணமூர்த்தி
ஆசிரியர்: "கல்கி"



யோகி. ஸ்ரீ. சுத்தானந்த பாரதியார் அவர்கள்
சர்வாங்காசனத்தில் ஊர்த்துவபந்தம்
செய்கின்றார்.



யோகி. ஸ்ரீ. சுத்தானந்த பாரதியாருடன்

ஆசிரியர்: ஸ்ரீ. வி. என். குமாரஸ்வாமியும்,

ஸ்ரீமதி. சீதாலக்ஷிமி குமாரஸ்வாமியும்.

ஆசிச் செய்தி

குமாரஸ்வாமி, சீதாலக்ஷிமி என்றால் 'ஆரோக்கிய ரகசியம்' எதிரே நிற்கிறது. அத்திரி - அனசூயா, வள்ளுவர் - வாசுகி, காந்தி - கஸ்தூரிபாய் போன்ற உத்தம சதிபதிகளின் மறு பதிப்பாக இவர்கள் வாழ்க்கை விளங்குகின்றது. நல்ல மனவுறவு, நல்லசிந்தை, நல்லறவாழ்வு, பொது நலவீறு, ஓயாவுழைப்பு, நிறைமுறையான இல்லறம், வீரதீரரான மக்கட் செல்வம், செவ்விய தொழிற் செல்வம் எல்லாம் பொருந்திய உத்தமர் குமாரஸ்வாமி. அவருக்கு வாய்த்த மனைவியின் பெருமையே பெருமை. அடடாடாடா! அறிவு, செறிவு, அன்பு, ஈகை, கர்மவீரம், பொதுநலத் தொண்டு எல்லாம் ஒருங்கே சேர்ந்த திருமகள் சீதா லக்ஷிமி. "என் வாழ்வைப் பண்படுத்தியதும் அவளே" என்று குமாரஸ்வாமி என்னிடம் அடிக்கடி சொல்லுவார். "பெட்டகச்சாவிகூட என்னிடம் ஒன்று அவளிடம் ஒன்று. அவள் மிகவும் கவனமாகவே செலவு செய்வாள்" என்று கணவன் காட்டும்போது நான் நான்கு "அடடா" போடுவேன்! இவர் வாழ்வின் சாவி மனைவி யிடமே உள்ளது.

குமார விலாசத்திற்கு நான் மும்முறை சென்று குமாரஸ்வாமியின் இல்லற வாழ்வைக் கவனித்திருக்கிறேன். சென்னைக்கு வரும்போதெல்லாம் அவர்களுடைய குற்றால அருவியில் - தொட்டியில் ஆடி நீந்துவேன். சதிபதிகள்

என்னைப் பால் பழம் தந்து, உபசரிக்கும்போது இந்தப் பாட்டு நினைவுக்கு வரும்.

ஈருடல் இயற்கையாலே எய்தினும் இரண்டுபேரும்
ஒருயிர், ஓரன்போங்கும் ஒருமையிற் சிறந்துவாழ்ந்தார்
பாருடன் பயிரைப் போலப் பழமுடன் சுவையைப்போல
காருடன் மின்னல் போலக் கலந்தவர் பொலிகமாதோ!

நான் அங்கே செல்லும் போதெல்லாம் ஊர்த்துவ பந்தாசனம், குண்டலீ பந்தம், நாவ - ஜோலாசனம், சிரசாசனம், சர்வாங்காசனம், மத்ஸ்யாசனம் முதலிய பல செய்வதுண்டு. சுறுசுறுப்பான அந்த வீட்டில் இங்குமங்கும் ஆசனக் காட்சிகள் நடக்கும். ஆசன - பகதூர் குமாரஸ்வாமியும் தமது வேலைகளுக்கிடையே தலைகீழே நிற்பார். மனைவி மக்கள் எல்லாரும் ஆசனம் செய்வார்கள். பிறகு ஹவனம் செய்வோம். காயத்திரி ஜபம் நடக்கும். இவர் மணிப் புதல்வர்களைக் கணக்கு, சயன்ஸ் முதலிய பாடங்களில் கேள்வி கேட்பேன். 'பட் பட்' என்று பதில் சொல்வார்கள். இந்த லக்ஷ்மீ விலாசத்தில் ஒரு மணி நேரம் கழிப்பது எனக்குப் பேரின்ப மளிக்கும். ஏனெனில் இந்த வீடே ஆரோக்கிய நிலயம்.

ஆரோக்கிய ரகசியம் தூய இல்லறத்தில் மலர்ந்த அனுபவ நூல். இந்த நூலுக்கு இலக்கணம் ஆசிரியர் வாழ்க்கையே. இல்லறத்தில் நல்ல குழந்தைகளைப் பெற்றுப் பெருக வாழ்ந்து கொண்டே ஆசனம் பயிலலாம் என்பதை ஆசிரியர் வாழ்க்கை விளக்குகிறது. இந் நூலுக்கு 'ஆரோக்கிய ரகசியம்' என்பது பொருத்தமாகும். ஏனெனில் ஆசன

மும், பிராணுயாமமும் உடலையும் நாடிகளையும் உறுதி செய்யவே பயனுகும். நாடி சுத்தியால் ஹார்மோன் என்னும் அமுதரசம் ஊறிப் பெருகி உடலுக்குத் தெம்பு தரும். ஒவ்வோர் ஆசனத்திற்கும், உறுத்து நிலை உண்டு. சர்வாங்காசனம் செய்யும் போது கழுத்துச் சுரப்பியில் (Thyroid) மனத்தை உறுத்த வேண்டும். சிரசாசனத்தில் கபாலச் சுரப்பியில் (Pineal Gland) மனதை உறுத்த வேண்டும். அப்போது தான் அங்குள்ள அமுதரசம் ஊற்றெடுக்கும். ஆசனம் பழகுவோர் மீன், ஊன், பொடி, சுருட்டு, புகையிலை, காப்பி, டீ, அரட்டை, விபசாரம் இவற்றைத் தடுக்க வேண்டும். ஒழுக்க மில்லாத பயிற்சி ஒருமையில்லாத நட்புப் போல் வீணுகும். அன்பு, உண்மை, இன்சொல், அடக்கம், பொறுமை, கருணை, பரோபகாரம், மனோ வாக்கு காய சுத்தம், இவை ஆசனப் பயிற்சிக்கு வேண்டும். இந் நூல் இனிய, எளிய நடையில் அனுபவத்துடன் எழுதப்பட்டிருக்கிறது. எல்லாரும் கற்றுப் பயன் பெறலாம். இந்நூல் கல்கியில் வந்து தமிழக மெங்கும் புகழ் பெற்றுள்ளது. பல்லாயிரக் கணக்கான பேர் கல்கியைப் பார்த்தே ஆசனம் செய்கிறார்கள். ஆரோக்கிய ரகசியத்தை தொடர்ந்து வெளியிட்ட நமது "கல்கி" தமிழுலகிற்கும் அரிய தொண்டு செய்திருக்கின்றது. "கல்கி"யில் வெளி வந்ததே இந்நூலுக்குத் தனிப் பெருமை யாகும். இந்நூலைக் கற்று நின்று நமது நாட்டார் நல மோங்கி வாழ்க! இன்பமே சூழ்க! எல்லாரும் வாழ்க.

சுத்தானந்த பாரதி.

31—3—53.

ஆரோக்கிய ரகசியம்

விஷய அட்டவணை

முதல் பாகம்

இரண்டாம் பாகம்

அத்தியாயம் 11.

அத்தியாயம் 12.

ஆரோக்கிய ரகசியம்

சித்திர அட்டவணை

முதல் பாகம்

இரண்டாம் பாகம்

ஆரோக்கிய ரகசியம்

அத்தியாயம் 1.

ஆரோக்கியத்தின் அவசியம்

'ஆரோக்கியமே அருந்தனம்' என்பது ஆன்றோர் வாக்கு. ஆரோக்கிய தனம் தான் மற்றெல்லாச் செல்வங்களைக் காட்டிலும் சிறந்தது. கல்விச் செல்வம், பொருட் செல்வம், மக்கட் செல்வம், அருட்செல்வம் இன்னும் என்னென்ன செல்வங்கள் உண்டோ, அவைகளத்தனையும் அடைய, அனுபவிக்க, ஆரோக்கியச் செல்வம் அவசியமானது.

கல்விச் செல்வமுடையோருக்கு, உடல் நலம் குன்றினால், அவர்களுடைய கல்வியும், அறிவும் மற்றவர்களுக்குப் பயன்தராது; அவர்களும் பயன் பெற முடியாது. நீதிபதிகள், வக்கீல்கள், எழுத்தாளர்கள், தலைவர்கள், வியாபாரிகள், தொழிலாளிகள் இவர்கள் எல்லோரும் செய்யும் சேவைதான் ஒரு தேசத்தின் சிறந்த செல்வம். இவர்களுடைய சேவை நாட்டுக்கு உயிர்நாடி போன்றது. அப்பேர்ப்பட்டவர்கள் நோய் கொண்டால் நாட்டுக்கு எவ்வளவு நஷ்டம்! பெரியார்கள் என்றும் தலைவர்கள் என்றும் நோயானது பயப்படுகிறதா?

பொதுவாகப் பணக்காரர்களுக்கு மிகப்பெரிய வியாதிகள் வருகின்றன. 'பணம் பத்தும் செய்யும்' என்பார்கள். அப்படியென்றால் பணக்காரர்களெல்

லோரும் ஆரோக்கியமாகவல்லவோ இருக்க வேண்டும்? பணம் பெருகுவது போல் டாக்டர் பில்லும் பெருகுகிறது. ஏழைகள் வயிறார உண்ண உணவில்லையே என்று ஏங்கும் அதே நேரத்தில், பணக்காரர்கள் சாப்பிடப் பசியில்லையே என்று பசியெடுக்க மாத்திரையும், சாப்பிட்டதை ஜீரணமாக்க மாத்திரையும், ஜீரணமானதை வெளியாக்க மாத்திரையும், பிறகு தூங்குவதற்கு மாத்திரையும் சாப்பிட்டுக் கொண்டு தங்கள் காலத்தைத் தள்ளி வருகிறார்கள்,

யாராவது 'பணம் எவ்வளவு இருக்கிறது?' என்று கேட்கிறார்கள்? 'குழந்தைகள் எத்தனை?' என்றுதானே கேட்கிறார்கள். ஆகையால் 'நமக்குக் குழந்தைகள்தான் செல்வம்' என்று சொல்லலாமென்றால், எப்பேர்ப்பட்ட குழந்தைகளைச் செல்வமென்று சொல்வது? துள்ளுங் காளைகளாய், பயமே அறியாத, துடிதுடிக்கும் கைகளுள்ள, சுறுசுறுப்பான ஆரோக்கியக் குழந்தைகளல்லவா பொக்கிஷங்கள் ஆகும்! அவர்கள் நாட்டுக்கும் பொக்கிஷம், வீட்டிற்கும் பொக்கிஷமாவார்கள். நமது நாட்டில் அநேகமாய்க் குழந்தைகள் பிறக்கும்போதே மூன்று அல்லது நான்கு ராத்தல் எடையுடன் இருக்கின்றன. நாளொரு மேனியும் பொழுதொரு வண்ணமுமாய் வளர வேண்டியதற்குப் பதில், நாளொரு நோயும், பொழுதொரு கண்டமுமாக, எலும்பும் தோலுமாய், சதா அழுது வடிந்துக்கொண்டு சக்தியற்று இரண்டு வயதானாலும் நடக்க முடியாமல் நோஞ்சைகளாக இருக்கின்றன. இப்படி இருக்கும் குழந்தைகளா செல்வங்கள்? நோய்க்களஞ்சியங்களல்லவா? 'புத்' என்ற நரகம் இருக்கிறதோ

என்னவோ! 'புத்திர சந்தான மில்லாதவர்களுக்குப் 'புத்' எனும் நரகம் கிடைக்கும்' என்று சொல்லுகிறுர்கள். ஆனுல் நோயுள்ள குழந்தைகளுடன் வாழ்க்கை நடத்துவதைவிடப் 'புத்' எனும் நரகம் அதிகக் கஷ்டமிராது என்று சொல்லலாம். வாழ்க்கையில் சாந்தியும், ஆனந்தமும் இல்லாத இடம் நரகம்தானே?

அருட் செல்வம் மற்றெல்லாச் செல்வங்களை விடச் சிறந்த செல்வம்தான். அந்தச் செல்வத்தை அடையவும், சாதனைகள் செய்யவும், ஜபம் செய்யவும், தியானம் செய்யவும், உடல் ஆரோக்கிய மில்லாவிடில் எப்படி சாத்தியம்? "ஐயோ! அப்பா! நோகிறதே!" "ராம, ராமா! அப்பாடியோ! கொல்லுகிறதே!" "ஈசா! அந்த மருந்துப் புட்டியை எடுத்துக்கொண்டு வாயேன்! சிவ, சிவா!" என்றுல் தியானமாய் விடுமா? அருட்செல்வம் கிடைத்து விடுமா? அதனுல் தான் முதிர்ந்த ஞானியும் அருட்சோதி வள்ளலுமாகிய ஸ்ரீ இராமலிங்க சுவாமிகளும் "நோயற்ற வாழ்வு நான் வாழவேண்டும்" என்று என்புருகப் பாடினுர்.

ஆகவே, ஆரோக்கிய அஸ்திவாரம் பலமாய்ப் போட்டுக் கொண்டால்தான் பல துறைகளில் இறங்கலாம். வாழ்க்கையில் ஏற்படும் பொய், வஞ்சனை, சூது, நோய் பலவீனம் என்னும் சூருவளிகளைத் தாங்கி, நம் நோக்கத்தை நிறைவேற்றிக் கொண்டு முன்னேறலாம்.

மனது நோய் கொள்வது என்பது உண்மையல்ல. சரீரம் நோய் கொள்ள, மனதும் நோய் கொள்ளுகிறது. நோயாளி எப்பொழுதும், பிறரைக் குறை கூறியும், சிடு

சிடுத்தும், கோபப்பட்டுக் கொண்டு இருப்பான். பெரிய அறிவாளிகளிடத்திலும் சில சமயம் இக் குணங்கள் தோன்றி மறைவ துண்டு. நன்ருய் ஆராய்ந்தால் ஏதாவது ஒரு சிறு கோளாறு அவர்கள் உடலில் இருக்கும். ஆரோக்கியமும், தேஜஸூம், ஆத்ம பலமும் பொருந்தியவர்கள், பிறரைக் குறை கூற மாட்டார்கள்.

பொய் சொன்னுல் பாவம், திருடினுல் பாவம், கொலை செய்தால் பாவம் என்றெல்லாம் சொல்லுகிருேம். ஆனுல் நோயாளியாய் இருப்பதைப் போலப் பாவமான காரியம் வேறு ஒன்று இருக்க நியாயமில்லை. நோயாளியால் யாருக்கு என்ன லாபம்? பிறருடைய கஷ்டத்தால் நோயுடலைச் சுமந்து பூமிக்குப்பாரமாய் வாழ வேண்டியது தான். இது பாவமல்லவா? தொற்று நோய் உள்ளவர்களாக இருந்தாலோ சொல்லவே வேண்டாம். தங்களைச் சேர்ந்தவர்களுக்கும் அந்நோயைப் பரிமாறி விடுகிருர்கள். நோய் உள்ளவர்களிடம் உயர்ந்த எண்ணங்களும், உன்னத நோக்கங்களும் உண்டாக மாட்டா. ஆரோக்கியம் பொருந்தியவர்களிடம் தான் உயர்ந்த நோக்கங்களும் நல்ல எண்ணங்களும் தோன்றும். அந்த நோக்கங்களை நிறைவேற்றும் ஆற்றலும் உண்டாகும்.

இன்றுள்ள நம்முடைய வாழ்க்கை நிலைமையில், நாம் மற்றெல்லா விரோதிகளுடனும் போராடுவதைப் போல, வியாதி எனும் பகைவனுடனும் போராட வேண்டி யிருக்கிறது. நமது சுற்றுப் புறம், சூழ்நிலை, நாம் வசிக்கும் இடம், நாம் பழகும் நண்பர்கள், பழக்கம், ஆகார ஒழுங்கீனம் முதலியவைகளாலேயே நமக்குப் பல வியாதிகள் வருகின்றன. இதிலிருந்து விடுதலையே பெற முடியாதா? முடியும்.

ஆசனத்தின் முக்கியம்

உலகத்தில் வியாதிகளைப் போக்க என்னென்ன ஆராய்ச்சிகள் நடக்கின்றன! விதம் விதமான மருந்துகள், ஆப்பரேஷன்கள், விஞ்ஞான ஆராய்ச்சிகள், மின்சார ஆராய்ச்சிகள் முதலியன எல்லாம் நடக்கின்றன. இவ்வளவுக்கும் நோய்கள் வராமல் இருக்கின்றனவா? புதிய புதிய நாமகரணங்களுடன் ஜனித்துக் கொண்டே இருக்கின்றன.

அவைகள் எல்லாம் வராமல் இருக்கவும், வந்தால் போக்கவும் மிகப் பழைமையானதும், நமது முன்னோர்கள் அனுசரித்து வந்ததுமான ஒரு முறை இருக்கிறது. அது தான் யோக ஆசனம். அதை எந்தக் காரணத்தினாலோ நாம் மறந்தே விட்டோம். பல தலைமுறைகளாகவே நமக்கு அதைப் பற்றி ஒன்றும் தெரியாது. பழைமையில் நம்பிக்கையுள்ள சில யோகிகள், சந்நியாசிகள் மட்டுமே ஆசனம் செய்து வந்தார்கள். அப்படி சந்நியாசிகளும், யோகிகளும் ஆசனம் செய்து வந்ததாலேயே குடும்பத்தில் இருப்பவர்கள் ஆசனம் செய்வது தவறு என்ற எண்ணம் நம் மனதில் எவ்வாறோ உண்டாகி விட்டது.

அதற்குத் தகுந்தாற்போல் யோக ஆசனத்தைப் பற்றி இருக்கும் புத்தகங்களில் பெரும்பாலானவை யோகிகளாலும் சந்நியாசிகளாலும் எழுதப்பட்டவை. ஆகவே அதைத் தொடுவதற்குக் கூடப் பயம். அதில் மிகக் கடுமையான ஆசனங்களை யெல்லாம் போட்டு, “இதை இப்படி மூச்சைப் பிடித்துச் செய்தால் இந்த யோகம் சித்தியாகும், அதை அப்படி மூச்சைப் பிடித்துச் செய்தால் அந்த

யோகம் சித்தியாகும்" என்று வரிசையாகப் போட்டிருக்கிறது. யோகம், மூச்சைப் பிடித்தல் என்றாலே, 'அது நாம் செய்யத் தகாதது' என்று நினைத்து விடுகிறோம். அப்படி நினைப்பது மிகவும் தவறானது. அந்தப் புத்தகங்களில் சொல்லுவது முற்றிலும் உண்மை. அப்படிச் செய்தால் அந்தச் சித்திகள் கிட்டலாம். இருந்தாலும் அதன் அருகில் நெருங்கப் பயப்படுகிறோம். அதற்குக் காரணம் யோக ஆசனம் என்ற பெயர்தான். அந்தப் பெயரை மாற்றி, ஆங்கிலத்தில் ஒரு புதுப் பெயரை வைத்து ஆசனத்தைப் பழகச் சொன்னால் அதில் கட்டாயம் நம்பிக்கை ஏற்பட்டு விடும்.

நமக்குத்தான் நம்முடைய முன்னோர்களிடமும் அறிஞர்களிடமும் நம்பிக்கைக் கிடையாதே! மற்ற நாட்டவர்கள் எதையாவது ஒப்புக்கொண்டு அவர்கள் அம்மாதிரி நடக்கிறார்கள் என்றால் தான் நமக்கு விழிப்பு ஏற்படுகிறது. பிறகு "அதுவா! நமது சரக்கு தான் ஸார்! நம்மைப் பார்த்துக் காப்பி அடித்ததுதான்" என்று சொல்லிக்கொண்டு அவர்களைப் பார்த்துக் காப்பி அடிக்க ஆரம்பித்து விடுகிறோம்.

அப்படிப் பார்க்கப் போனால் இன்று மேல் நாடுகளில், முக்கியமாக அமெரிக்காவில் யோக ஆசன சிகிச்சைச் சாலைகளை வைத்துத் தேகப் பிணி, மனப் பிணி முதலியவைகளைக் குணப்படுத்தி வருகிறார்கள். நடிக நக்ஷத்திரங்கள் நிறைந்த ஹாலிவுட்டில் யோக ஆசன சாலையை ஏற்படுத்தி யிருக்கின்றனர். நடிகர்களின் உடலமைப்பு, இளமை, அழகு, பொலிவு எல்லாம் யோக ஆசனத்தால்

பாதுகாக்கப்படுகின்றன. அவர்களுடைய நாட்டியக்கலை விபரீதமானது. யந்திரம் போலச் சுழலுவதும், கைகளை வீசுவதும், கால்களைத் தலைக்குமேலே தூக்குவதும் எல்லாம் பார்க்கும்போது ஒரே பிரமிப்பாக இருக்கும். அப்படி அவர்கள் செய்யும் போது, வயிற்றில் இருக்கும் குடல் தன் இடம் விட்டுப் பெயருவதும், சில உறுப்புகள் பழுதடைவதும் உண்டாம். அம்மாதிரி உண்டாகாமலிருக்க அமெரிக்க நடிக-நாட்டிய நக்ஷத்திரங்கள் தற்பொழுது ஆசனங்களைப் பழகிக் கொள்ளுகிறார்கள். நமது நடிக நக்ஷத்திரங்கள் இதைக் கவனிப்பார்களா?

நமது நாட்டுக் கலையை மற்ற தேசத்தவர்கள் பயன்படுத்திக் கொள்ளுவதைப் பார்த்த பிறகு நாம் இனி பயப்படத் தேவையில்லை. ஆண், பெண், சிறுவர் முதல் எல்லோரும் செய்யலாம். அதனால் நோய் எனும் நரகத்திலிருந்து மீளலாம். காலையில் கிழக்கில் சூரியன் உதிப்பது எவ்வளவு நிச்சயமோ அவ்வளவு நிச்சயமாகச் சொல்லலாம் யோகாசனம் செய்பவருக்கு நோய் வராமல் இருக்கும் என்பதை.

ஏதோ சிலர் ஆசனம் பழகியும், கெட்ட பழக்க வழக்கங்களை விடாமல் இயற்கைக்கு மாறுபட்டு நடப்பவர்களுக்கு மட்டும், சில கெடுதல்கள் உண்டாகி இருக்கலாம். நாக்கை மிளகாய்க்கும், மூக்கைப் பெருங்காயத்துக்கும், வயிற்றை எல்லா வஸ்துக்களையும் புதைக்கும் மயானத்துக்கும் ஒப்ப மதித்து விடுகிறார்கள். அப்படிப்பட்டவர்களுக்கு நோய்கள் உண்டாகத்தான் செய்யும். அவர்கள் அரை குறையாக ஆசனம் செய்து விட்டு, இயற்கைக்கு

மாறுபட்ட காரியங்களைச் செய்து கொண்டு, பழியை ஆசனத்தின் தலையில் போட்டு விடுகிறார்கள்.

“தலை கீழாக நிற்பதாவது! இது இயற்கைக்கு விரோதம்” என்று புகையிலையை வாயில் அடக்கிக் கொண்டு வேதாந்தம் பேசுவார்கள். மிளகாய் சாப்பிடுவது, பொடி போடுவது, புகையிலை போடுவது, புகைப்பது எல்லாம் இயற்கையா? எந்தக் காரியத்தையும் முறைப்படி பழகுபவர்களுக்குப் பயமே வேண்டாம். ஆசனம் செய்வதற்கு நம் தினசரி வாழ்க்கையைக் கொஞ்சம் திருத்திக் கொண்டாலே போதும். அதற்கென்று நேரமோ, பணச்செலவோ ஒன்றும் கிடையாது. ஏழைகள், பணக்காரர்கள் எல்லோரும் செய்யலாம்.

யோக ஆசனமானது அஷ்டாங்க யோகத்தின் மூன்றாவது படியாகும். அஷ்டாங்க யோகத்தில் இயமம், நியமம், ஆசனம், பிராணாயாமம், பிரத்தியாகாரம், தாரணை, தியானம், சமாதி என்ற எட்டுப் படிகள் உண்டு. முக்தியை நாடுவோர் இதனைப் படிப்படியாக அப்பியசிக்க வேண்டும்.

இயமம், நியமம் முதலியவைகளெல்லாம் ஒழுக்கத்துடன் இருக்கச் சொல்லுகிறது. ஆசனம் உடலை உறுதியாக்கி ஆரோக்கியமாக இருக்கச் சொல்லுகிறது. யோகத்தின் அங்கமாக இருப்பதால் இதற்கு யோக ஆசனம் என்ற பெயர் வந்தது. ஆகையால் பெயரைப் பார்த்து யாரும் மிரள வேண்டாம்.

அத்தியாயம் 2.

நமது ஆகாரம்

முதலில் நமது ஆகாரத்தைக் கொஞ்சம் சீர்படுத்திக் கொள்ள வேண்டும். ஆசனம்போடுவதற்கென்று ஸ்பெஷல் ஆகாரம் தேவையில்லை. மிக மிக எளிய உணவுகளை உட்கொண்டே செய்யலாம். சாதாரண ஆகாரத்தைச் சத்துகளைக் குறைக்காமல் சாப்பிடத் தெரிந்து கொண்டால் போதும். கண்ட வேளைகளில் சாப்பிடும் வழக்கத்தை விட்டுவிட வேண்டும். மூன்று வேளை ஆகாரம் மிதமாய்ச் சாப்பிட்டால் போதும். அதில் ஒரு வேளை பலமான ஆகாரமாகவும், மற்ற இரு வேளைகளில் இலேசான ஆகாரமாகவும் இருந்தால் நல்லது.

காலையில் இட்டிலி, தோசை, ஆப்பம், இடியாப்பம், பொங்கல், உப்புமா முதலியவைகள் சாப்பிடலாம். இதையும் சாப்பிட முடியாதவர்கள் பழையமுது சாப்பிடுவது மிகவும் நல்லது. நம்முடைய நாடு உஷ்ணமானது. அதற்கேற்றாற் போல் ஆகாரம் சாப்பிட வேண்டும்.

முன்பெல்லாம் நண்பர்கள் வீட்டுக்குப் போனால் மோர், இளநீர், எலுமிச்சை ரசம் முதலியவைகளைச் சொல்லி, “சாப்பிடுகிறீர்களா” என்று கேட்பார்கள். இப்பொழுது அவை அநாகரிக பானமாகக் கருதப்படுகின்றன. கொளுத்தும் வெய்யலில் போனாலும் காபியைச் சுடச்சுடக் கொடுக்கிறார்கள். நாமும் நாகரிகம் என்று நினைத்து வியர்க்க விருவிருக்கக் காபியைச் சாப்பிடுகிறோம்.

இம்மாதிரி யெல்லாம் நாம் செய்யாமல் எந்தக் காலத்தில் எதைச் சாப்பிட வேண்டும், எப்பொழுது எதைச் சாப்பிடக்கூடாது என்று யோசித்துச் சாப்பிடப் பழகிக் கொள்ள வேண்டும்.

மத்தியானச் சாப்பாடு பலமான சாப்பாடாக இருக்கலாம். அதில் முக்கியமானது சாதம்தான். மற்றவையெல்லாம் அதைச் சாப்பிட உபகரணங்கள். இந்தக் காலத்தில் சாதத்தின் கவனிப்பு குறைந்து விட்டது. வெள்ளை வெளேரென்று நைசாய் இருக்கவேண்டும் என்று நினைக்கிறோம். அதில் சத்து இருக்கிறதா, அப்படிச் சாப்பிடுவது நல்லதா என்று நினைப்பதில்லை. காய்கறிகள், சாம்பார் முதலியவைகளால்தான் சாதத்துக்கு ருசி ஏற்படுகிறது. அந்தக் காய்கறி சாம்பார் முதலியவைகளும் சத்துடன் சமைக்கப்படுகிறதா என்று கவனிப்பார் இல்லை. அப்படி யெல்லாம் கவனக் குறைவாகச் சாப்பிடாமல் நமது சாப்பாடு சத்துள்ளதாக இருக்கிறதா என்று சிந்தித்துப் பார்த்துச் சாப்பிட வேண்டும்.

தமிழ் நாட்டு ஆகாரத்தில் முக்கிய ஸ்தானம் வகிப்பது அரிசிதான். அதை நாம் சரிவரச் சாப்பிடத் தெரிந்து கொண்டாலே போதும் அநேகமாய் வியாதி எனும் கோரப் பேய்ப் பிடியிலிருந்து தப்பலாம்.

நம் முன்னோர்கள் காய், கனி, கிழங்குகளைப் பச்சையாகவே சாப்பிட்டு வந்ததால், நீண்ட காலம் நோயற்று ஜீவித்து வந்தார்கள். நாகரிகம் வளர வளர நாளுக்கு நாள் சிறிது வேக வைத்துச் சாப்பிடும் வழக்கம் ஏற்பட்டது. இந்த நாளிலோ வேகவைப்பது மல்லாமல், வேக வைத்த

சத்துள்ள ஜலத்தையும் கொட்டி விட்டு, சக்கையை மட்டும் சாப்பிடும் ஆரோக்கியமற்ற வழக்கம் ஏற்பட்டு விட்டது. இன்னும் கொஞ்ச நாளானல் ஏதாவது மாத்திரைகள் விழுங்கினலே வயிறு நிறைந்து விடும்படி ஏற்பாடு செய்தாலும் ஆச்சரியப் படுவதற்கில்லை.

"கடந்த மகா யுத்தத்தில்கூட ஜெர்மானியர்கள் இத்தகைய மாத்திரைகளைக் கையாள வில்லையா? அதை ஏன் ஸார், எல்லோருக்கும் கிடைக்கும்படி செய்யக் கூடாது? ஆகாரம் பற்ருக்குறை என்று மாரடிக்கிருர்களே?" என்று பேசும் புத்திசாலிகளும் இல்லாமல் இல்லை.

நல்ல வேளையாக அப்படி ஒன்றும் நம் நாட்டில் ஏற்படாது என்று நிச்சயமாகச் சொல்லலாம். வேறு நாடுகளில் ஒருகால் ஏற்பட்டாலும், நம் தமிழ் நாட்டார் இட்டிலி, சட்னி, சாம்பார், துகையல் முதலியவைகளை விட்டு விட்டு, அதைத் திரும்பிக்கூடப் பார்க்க மாட்டார்கள். விஞ்ஞான அபிவிருத்தியாலும், யந்திர அபிவிருத்தியாலும் மனிதர்களின் கை கால், முதலிய அவயவங்களின் வேலைகள் குறைந்து வருகின்றன. "இன்னும் இப்படியே போனல், வரும் ஓராயிரம் வருஷங்களுக்குப் பின் மனிதன் எப்படித் தோற்ற மளிப்பான்" என்று ஒரு ஆங்கில அறிஞர் வெகு அழகாகக் கற்பனை செய்து சொல்லியிருக்கிருர். "கை, கால்கள் குட்டையாகவும் தலை பெருத்தும், காது நீண்டும், உயரக் கட்டையாகவும் பிறப்பான்" என்று வர்ணிக்கிருர். அதைப்போல வயிறு நிறையச் சாப்பிடக்கூட வேண்டாம். சத்துக்களை மட்டும் சாப்பிட்டால் போதும் என்ருல், வயிற்றின் உள்

உறுப்புகள் ஒன்றுக்கும் வேலையே இருக்காது. குடல்கள் சுருங்கி, வயிறு ஒட்டித் தேவாங்குபோல் மிகவும் பயங்கரமாக மனிதன் காட்சி அளிப்பான் அல்லவா?

"அதனுல் முன் காலத்துக் காட்டு மிராண்டிகளைப் போலச் சாப்பிட வேண்டும்" என்று சொல்லுகிறீர்களா? அப்படியானுல் நகர வாசமெதற்கு? வீடு பங்களாக்கள் எதற்கு? எல்லோரும் காடுகளுக்கே போய்க் காய் கனிகளைப் பச்சையாகவே சாப்பிட்டுக்கொண்டு காலம் தள்ளலாமே!" என்று கேட்கலாம்.

அப்படி யாரும் சொல்ல மாட்டார்கள். முன் காலத்தில் பச்சையாகவே சாப்பிட்டிருக்கலாம். ஆனுல், பல நூறு தலைமுறைகளாகவே, வேகவைத்த ஆகாரங்களைச் சாப்பிட்டே வழக்கமாய் விட்டது. நமது குடல்கள் எல்லாம் அந்தப் பரம்பரையில் வந்தவைதான். ஆகையால் நாம் வேக வைத்துச் சாப்பிடும் ஆகாரங்களையே சத்துக்களை இழக்காமல் சாப்பிடப் பழகிக் கொண்டால் போதும். ஒரு சிறிதளவு பச்சையாகவும் சாப்பிடலாம்.

அரிசி

நாம் சாப்பிடும் ஆகாரத்தில் முக்கிய ஸ்தானம் வகிக்கும் அரிசியை எடுத்துக் கொள்வோம். இதைப்பற்றி எத்தனையோ அறிஞர்கள் எழுதியும், பேசியும் இருக்கின்றுர்கள். எழுத்தெல்லாம் ஏட்டளவிலும் பேச்செல்லாம் மேடையளவிலும் சரி. வீட்டளவில் எட்டாது. எட்டினுலும் பெண்மணிகள் ஒப்புக் கொள்ளவேண்டுமே! ஏதோ ஒரு சிலர் ஒப்பி நடை முறையிலும் செய்கின்றுர்கள்.

பெரும் பான்மையோர் நன்ருய்த் தீட்டிய மெல்லிய அரிசியின் சாதத்தைத் தான் விரும்புகிருர்கள். எங்கேயாவது விருந்துகளில் மேற்கண்ட அரிசிச்சாதம் பறிமாறிஞல் தான் "விருந்து ஒண்ணுங் கிளாஸ்" என்று சொல்லுகிருர்கள். வீடுகளிலும் அதேமாதிரிதான். "சாதத்தில் ஏதாவது சத்திருக்கிறதா?" என்று தான் படித்த ஏட்டைப் புரட்டிப் பார்ப்பதில்லை. "இன்னின்ன வஸ்துவில் இன்னின்ன விட்டமின் சத்துகள் இருக்கின்றன" என்று தெரிந்தவர்கள் கூட நடைமுறையில் செய்வதில்லை. "பழக்கம் சார், நாக்கு கேட்க மாட்டேன் என்கிறதே! என்ன செய்வது! சாதத்தில் சத்தில்லை என்ருல், வேறு எதையாவது சாப்பிட்டு சரி செய்து கொள்ளலாம் சார்" என்று வறண்ட தோலைச் சொரிந்துக் கொண்டே சொல்லுவார்கள்.

தவிட்டை நீக்கின பாலிஷ் அரிசியை எறும்புகூட நாடுவதில்லை. தவிட்டுடன் அரிசியை வைத்துப் பாருங்கள். எறும்புகள் வந்து மொய்க்க ஆரம்பிக்கும். தவிட்டில் சத்துக்கள் இருப்பதால் அதற்கு அவ்வளவு பிரியம். தவிட்டுடன் அரிசியை ஒரு மாதத்துக்கு மேல் வைக்க முடியாது. எறும்பும், வண்டுகளும் வந்து விடும். அதிக நாள் ஸ்டாக் பண்ணி வைக்க முடியாது. மிஷினில் அரிசியை நன்ருய்த் தீட்டி விட்டால் மூட்டையாக நெடு நாள் வைத்துக்கொள்ளலாம். தவிட்டுடன் இருக்கும் அரிசியைப் பதுக்கி வைக்க முடியாது. கருப்பு மார்க்கெட்டும் நடவாது. எல்லோருக்கும் விட்டமின் 'பி' சத்து சுலபமாய்க் கிடைக்கும்.

கோதுமையைவிட அரிசியில் தான் அதிகச் சத்திருக்கிறது என்று தெரிந்து, இப்பொழுது மேல் நாட்டவரும் அரிசியைச் சாப்பிட, ஆரம்பித்து இருக்கிறார்கள். அவர்கள் நைசான மிஷின் அரிசியை, மிகக்குறைவாகச் சாப்பிட்டாலும் இழந்த தவிட்டை, பிஸ்கட்டுகளாகவும், சாக்லெட்டுகளாகவும் செய்து சாப்பிடுகிறார்கள். நம்மவர்கள் தவிட்டைக் குப்பைத் தொட்டியிலும், மாட்டுத் தொட்டியிலும் கொட்டி விடுகிறார்கள்.

தவிட்டுச் சத்தை இழப்பதினால், பெரி பெரி, நமைச்சல், சொரி, சிரங்கு, ரத்தசோகை, நரம்பு பலஹீனம் முதலிய வியாதிகள் உண்டாகின்றன. டாக்டர்கள் இருக்கத்தான் இருக்கிறார்கள். விட்டமின் 'பி காம்ப்ளெக்ஸ்' 'ஏ காம்ப்ளெக்ஸ்' என்று மாத்திரைகளை வாங்கி விழுங்கச் சொல்லி விடுகிறார்கள். ஏ முதல் இஜட் வரை உள்ள விட்டமின்களைத் தயார் செய்து அழகான புட்டிகளில் மாத்திரைகளாகவும் டானிக்குகளாகவும் மேல் நாட்டார் அனுப்புகிறார்கள். மேற்படி மருந்துகளுக்கு ஏஜெண்டுகளாக இருந்து வருகிறார்கள் நம் டாக்டர்கள். "இன்னசத்து குறைவாய் இருப்பதால் இம்மாதிரி வியாதிகள் வருகின்றன. அதன் சத்து இன்ன ஆகாரத்தில் இருக்கிறது. அதைச் சாப்பிடுங்கள்" என்று சொல்லும் டாக்டர்கள் மிகக் குறைவு.

இன்றுள்ள பாதி நோய்களுக்கு மூலகாரணம் நாம் சாப்பிடும் தவிடு நீங்கின அரிசிதான் என்பதில் சந்தேகம் இல்லை.

பணக்காரர்கள் டாக்டர்களிடம் போகவும், அவர்கள் சொல்லும் மருந்துகளை வாங்கிச் சாப்பிடவும் முடியும். ஏழைகள் என் செய்வார்கள்? உடல் நலம் குன்றி நோய் களுக்கு இரையாவதைத் தவிர வேறு மார்க்கமில்லை.

"இந்தக் காலத்தில் தவிட்டுடன் கூடிய அரிசிக்கு எங்கு போவது?" என்று கேட்கலாம்.

சில காலத்துக்கு முன் உணவுப்பஞ்சக் காரணத்தினால் சர்க்கார் ஒரு தடவை மட்டும் மிஷினில் கொடுத்த அரிசியை ரேஷனில் கொடுத்தார்கள். அதை எல்லோரும் எப்படிச் சாப்பிட்டார்கள்? கஷ்டப் பட்டாவது மிஷின் இருக்கும் இடம் தேடிப் பாலிஷ் செய்து கொள்ள வில்லையா? வீட்டி லாவது உரலில் குத்திக் கொள்ளவில்லையா? சட்ட சபை களில் சரமாரியான கேள்விகள் கேட்கப்பட்டன. "தொழி லாளிகள் வேலை முடிந்து வீட்டுக்கு வந்து அன்றாடம் ரேஷ னில் வாங்கிய அரிசியைக் குத்திச் சாப்பிட முடியுமா?" என்று தொழிலாளர்கள் மேல் அநுதாபங் கொண்டு கேட் டனர். உண்மையில் தொழிலாளர்களுக்கு அந்த அரிசி யின் தவிடுதான் ஆரோக்கியத்தைத்தரக் கூடியது. அதை அப்படியே சாப்பிட்டாலாவது கொஞ்சம் சத்து அதிக மாகக் கிடைக்கும். அதற்குக்கூட வழியில்லாமல் எப் படியோ சண்டை போட்டு இரண்டு தடவை மெஷினில் தீட்டிய அரிசியை ரேஷனில் வாங்கினார்கள். மெஷினில் தீட்டுவதினால் அரிசியின் மிக முக்கிய பாகமாகிய முனை ஒடிந்து விடுகிறது. பெரும்பாலோர் அந்த அரிசியையும் குத்தியோ, மெஷினில் தீட்டியோதான் சாப்பிடு கிறார்கள்.

நமது நாட்டில் உணவுப் பற்றுக் குறை பத்தில் ஒரு பங்குதான். இதற்காக நமது தலைவர்கள் எவ்வளவு பாடு படுகிறார்கள்? உணவுக்காக அயல் நாடுகளைக் கெஞ்ச வேண்டியிருக்கிறது. அயல் நாட்டார் கொடுக்கும் உபயோகமில்லாத உணவு தான்யங்களை நாம் வாங்கிக் கொண்டு கோடிக் கணக்காகப் பணத்தை அயல் நாடுகளுக்குக் கொட்டிக் கொடுக்க வேண்டியதாய் இருக்கிறது. இதற்காக எத்தனை இலாக்காக்கள்! எத்தனை பண விரயம்! தலைவர்களின் அருமையான நேரங்களை எல்லாம் இதில் செலவிட வேண்டியதாய் இருக்கிறது. பொது ஜனங்கள் கொஞ்சம் சிரத்தை யெடுத்துக் கொண்டால் நம் நாட்டில் விளையும் உணவுகளைக் கொண்டே நமது தேவைகளைப் பூர்த்தி செய்து கொள்ளலாம்.

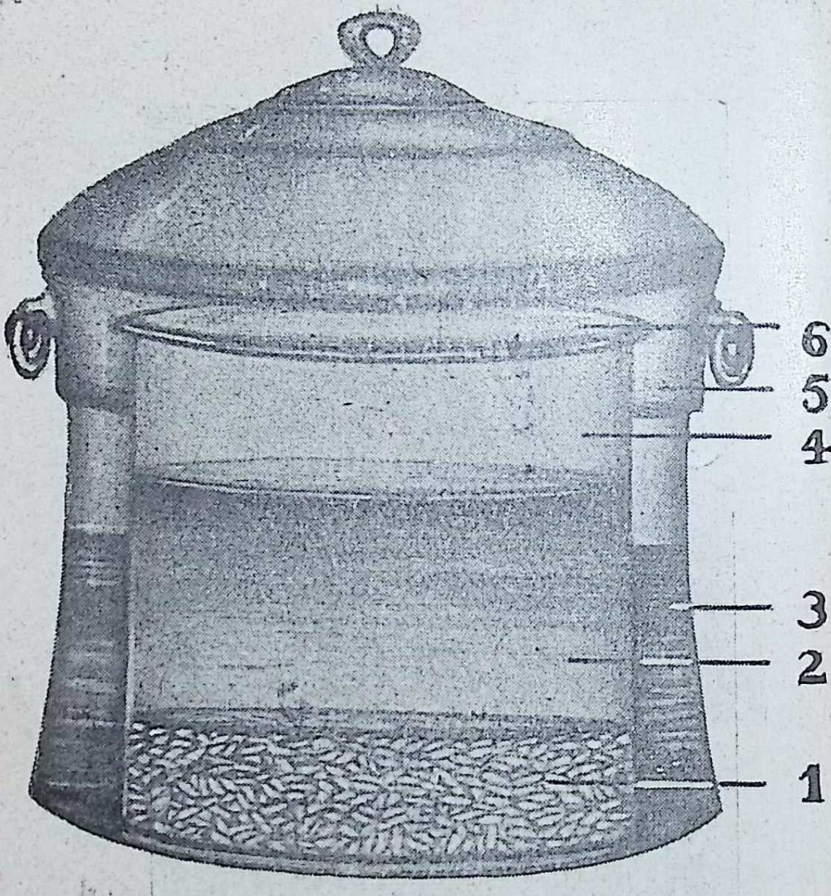
அரிசியும், சமையலும்

முதலில் நாம் சாப்பிடும் அரிசியை எப்படிச் சமைத்துச் சாப்பிடுவது என்பதைத் தெரிந்து கொள்ளு வோம். சாதாரணமாக ஒரு படி அரிசி சமைக்கும் ஒரு வீட்டில் கைக் குத்தல் அரிசி, தவிடு நீக்காமல் முக்கால் படி சமைத்தால் போதும். மிஷினில் தீட்டிய அரிசிச் சாதம் சாப்பிடும் அளவில், முக்கால் பங்குதான் சாப்பிட வேண்டும். சாப்பிடும் பொழுது நன்றாய் மென்று சுவைத்துச் சாப்பிட வேண்டும். அப்படி மென்று சாப்பிட்டால் சாதம் உமிழ் நீருடன் கலந்து நல்ல ஜீரண சக்தி உண்டாகும். பற்களும் தாடைகளும் பலம் பெறும். அரிசியும் மிச்சம். இம்மாதிரி எல்லோ ரும் சாப்பிட்டால் நம் தேசத்தில் உணவுப் பற்றுக் குறை



ஆசிரியரின் 15 மாதக் குழந்தை

(ஆசனம் செய்தால் இம்மாதிரி ஆரோக்கியமான குழந்தைகள் பிறக்கும்)



சித்திரம் 1] [பக்கம் 20

சத்திழக்காமல் சாதம் சமைக்கும் விதம்

1. பாத்திரத்தில் அரிசி. 2. பாத்திரத்தில் ஜலம். 3. இட்டிலி அண்டாவில் ஜலம். 4. பாத்திரத்தில் காலி இடம். 5. இட்டிலி அண்டாவில் காலி இடம். 6. பாத்திரத்தின்மேல் மூடும் தட்டு.

என்ற பல்லவிக்குக்கூட இடம் இல்லாதபடி செய்து விடலாம்.

இதை என்னதான் தனிப்பட்டவர்கள் எழுதினாலும் பேசினாலும் ஓரளவு பிரசாரம் ஆகுமே தவிர, எல்லோருமே செய்யமாட்டார்கள். அரசாங்கம் மனது வைத்தால் வெகு சுலபமாகச் செய்து விடலாம். சிலர் எதிர்க்கத்தான் செய்வார்கள். கள்ளுக்கடையை எடுத்து விட்டதற்காக எதிர்ப்புகள் இல்லையா? அதனால் திரும்பவும் கள்ளுக் கடையைத் திறந்துவிட முடியுமா? ஜனங்களுக்கு நன்மை உண்டாக்கக் கூடியதைப் பலவந்தமாகத்தான் செய்ய வேண்டும். நெல் அறைக்கும் மிஷினில் நெல்லின் மேல் தோலை மாத்திரம் உடைத்துத் தள்ளும் மிஷினுக்கு மட்டும்தான் சர்க்கார் லைஸென்ஸ் கொடுக்க வேண்டும். அப்படிச் செய்தால் பொது ஜனங்கள் ஓரளவாவது தவிடு நீங்காத அரிசியைச் சாப்பிட்டு வருவார்கள்.

அப்பொழுதும் சில பணக்காரர்கள் மட்டும், அதிகக் கூலி கொடுத்து நன்றாய்க் குத்திக் கொள்வார்கள். அதைப் பற்றி அக்கறை யில்லை. அவர்களுக்கு மற்ற வகைகளில் சத்துள்ள ஆகாரம் கிடைத்துவிடும். பால், பாதம் ஹல்வா, முதலியவைகளைச் சாப்பிட முடியும். அதற்கும் தவறினால் டாக்டர் பில்லுக்குப் பணம் கொடுக்க அவர் களால் முடியும். சாதாரண ஏழை தவிட்டுடன் அரிசி சாப்பிடுவது பெரும் லாபகரமாகும்; ஆரோக்கியமாகவும் இருக்கும். மருந்துகளுக்காகச் செலவிடும் பணம் மிச்சமாகும். மருந்தின் பெயரால் மேல் நாட்டாருக்குப் போகும் பணமும் மிஞ்சும்.

அரிசியை நமக்குச் சரியாகச் சமைக்கவே தெரிவ தில்லை. சகோதரிகளுக்கு இது ஆச்சரியமாக இருக்கும். சிலருக்குக் கோபமும் வரலாம். "இத்தனை நாளும் நாம் சமைத்துப் போடாமல் சாப்பிடுகிறார்களாக்கும். புதி தாய்க் கற்றுக் கொடுக்க வந்து விட்டார்கள்" என்று கேட்கலாம்,

சாதாரணமாய் நாம் சமைக்கும் விதத்தைப் பார்ப் போம். அரிசியோ தீட்டின அரிசி. அதைப் பல தடவை ஜலம் விட்டுக் கழுவிக் கொட்டி விடுகிறோம். பிறகு உலையில் போட்டு அரிசி வெந்ததும் கஞ்சியை வடித்து விடுகிறோம். இதுதான் எல்லோர் வீட்டிலும் செய்வது,

இதில் ஏதாவது சத்திருக்க நியாய மிருக்கிறதா? அரிசியை தீட்டுவதில் தவிடு போய்விடுகிறது. கழுவுவதில் அதில் ஒட்டியிருக்கும் கொஞ்ச நஞ்சத் தவிடும் போய் விடுகிறது. கடைசியில் மீதியிருக்கும் சத்தும் கஞ்சி வடிப் பதில் போய்விடுகிறது. மிஞ்சி இருப்பது வெறும் மாவு சக்கை (Starch) தான். இதைத்தான் தலையணையில் பஞ்சு திணிப்பதுபோல் வயற்றில் திணிக்கிறோம். இந்த சாதமும் எவ்வளவுக் கெவ்வளவு வெள்ளை வெளேரென்றும், சிறு சாயும் இருக்கின்றதோ அவ்வளவிற்கும் உயர்ந்த தென்ற அபிப்பிராயம். "இதில் ஏதாவது சத்திருக்கா?" என்று சற்று சிந்தனை செய்து பாருங்கள்.

இந்த மிஷின் அரிசியும் கஞ்சி வடிக்கும் வழக்கமும் என்று நம் நாட்டிற்கு வந்ததோ அன்றே நமக்குச் சனியன் பிடித்து விட்டது. புதுப் புது நோய்களுக்கு ஆளாய்க்

கொண்டிருக்கிறோம். முன்பெல்லாம் கஞ்சி வடிக்கும் பழக்கம் கிடையாது. இப்பொழுது கூடப் பொங்கல் பண்டிகை முதலிய விசேஷ தினங்களின்போது, பொங்கித்தானே வைக்கிறோம்?

கஞ்சி வடிக்காமல் சாப்பிட்டால் வயிறு கொஞ்சம் திம் மென்று இருக்கும். அதனால் சற்றுக் குறைத்துச் சாப்பிட வேண்டும். அவ்வளவுதான். கஞ்சி வடிக்காமல் சமைத்தால் சாதம் ஒரே மொத்தையாய்ப் போய்விடுகிறது என்றும், ஒன்றும் பாதியுமாய் வேகிறது என்றும், அடிப் பிடித்து விடுகின்றதென்றும் சிலர் சொல்லுவார்கள். இதற்கெல்லாம் ஒரு பரிகாரம் இருக்கிறது. மிக மிகச் சுலபமானது.

குக்கரில் சமைக்கும் விதம் பலருக்குத் தெரிந்திருக்கலாம். அதில் பல காய்கறி, பருப்பு முதலியவைகளை ஒரே தடவையில் வேக வைக்கலாம். கஞ்சி வடிக்க வேண்டிய அவசியமில்லை. அதைப்போலவே சாதத்தை மட்டும் தனியாய்ச் சமைத்துக் கொள்ளலாம். எல்லோராலும் குக்கர் வாங்கிச் சமைக்க முடியாது. ஆனால் தென் இந்தியராகிய நம் மெல்லோருடைய வீடுகளிலும், இட்டிலி அண்டா கட்டாயம் இருக்கவே செய்யும். அதையே உபயோகப்படுத்திக் கொள்ளலாம்.

அரிசியை எடுத்து ஒரு தடவை மட்டும் லேசாய்க் கழுவ வேண்டும். பிறகு, அடுக்குப் பாத்திரத்திலோ, குண்டானிலோ, மேற்படி அரிசியைக் கொட்டி அதைப் போல் இரண்டு பங்கு ஜலம் விட்டு இட்டிலிப் பானைக்குள்

வைக்க வேண்டும். இரண்டுபடி ஜலம் கொள்ளக்கூடிய பாத்திரத்தில் அரை படி அரிசியும், ஒரு படி ஜலமும் விட வேண்டும். அரிசி வெந்து சாதமாவதற்காக மேலுக்கு கால் பாகம் காலியாய் விட்டு விடவேண்டும். பின் இட்டிலிப் பானைக்குள் வைத்து, பாத்திரத்திற்கு இட்டிலிப் பானையில் தனியாக ஜலம் விடவேண்டும். சித்திரம் 1ஐ கவனியுங்கள். இட்டிலிப் பானைக்குள் வைத்த பாத் திரத்தை ஒரு தட்டால் மூடி, அதன் பிறகு இட்லிப் பானையையும் மூடி, அடுப்பில் வைத்துவிட வேண்டும். ஐந்து நிமிஷத்தில் அரிசி கொதிக்க ஆரம்பித்து விடும். பிறகு சுமார் ஒரு மணி நேரம் பொறுத்து இறக்கினால் போதும். அல்லது விறகை இழுத்து அணைத்து விட்டு எப்பொழுது வேண்டுமானாலும் எடுத்துச் சாப்பிடலாம். இம்மாதிரி கறி அடுப்பிலும் சமைக்கலாம். போதுமான கறியை போட்டு விட்டு வேறு வேலைகளையும் கவனிக்க லாம். இம்மாதிரி சமைப்பதனால் இடையில் சாதத்தைக் கிளரி விடவோ, வெந்ததா என்று பார்க்கவேண்டிய அவசியமோ இல்லை. புதிய அரிசியாய் இருந்தால் சற்று குறைவாகவும், பழைய அரிசியாய் இருந்தால் சற்று அதிக மாகவும் ஜலம் விடவேண்டியதாய் இருக்கும். எதற்கும் ஓரிரண்டு தடவை சமைத்துப் பார்த்தால் பக்குவம் தெரிந்து விடும்.

சொந்த நிலம் உள்ளவர்கள் நெல்லை வைத்துக் கொண்டு வேண்டியபோது நெல்லைக் குத்திக்கொள்வது நல்லது. கையினால் குத்துவதைவிட ஒரு மரத் திருகல் வாங்கிவைத்துக் கொள்ளலாம். இதில் ஒரு நாளைக்கு ஒரு மூட்டை உடைக்க முடியும். அவ்வப்போது இதன்

பல்லை செதுக்கிக் கொள்ளவேண்டும். இது சென்னை தியாகராய நகர், தக்கர் பாபா வித்தியாலயத்தில், முன்பாக ஆர்டர் தந்தால், செய்து தருவார்கள். கைக்குத்தலைவிட இதில் தயார் செய்யும் அரிசி மிக நன்ருய் இருக்கும். சிறிது கூட தவிடு நீங்காமல், முனை உடையாமல் இருக்கும். சௌகரிய முள்ளவர்கள் இன்னும் சுலபமாய் அறைக்கக் கூடிய ஒரு சிறு யந்திரத்தை வாங்கி வைத்துக் கொள்ள லாம். கோவை P. S. G ல் கிடைக்கிறது. விலை இருநூறு ரூபாய்க்குள்தான் அடக்கம். ஒரு மணிநேரத்தில் சுலப மாய் ஒரு மூட்டை நெல்லை அரிசி யாக்கிவிடும். இந்த யந்திரத்தை வாங்கிவைத்துக் கொள்ள சௌகரியமில்லா விடில், ஒவ்வொரு தெருவிலுள்ளோர் ஒரு சங்கமாக சேர்ந்து, அதில் சந்தா வசூலித்தோ, நன்கொடையாக வசூல் செய்தோ ஒரு யந்திரத்தை வாங்கிப் போட்டு விட்டால், அச் சங்க அங்கத்தினர்கள் அனைவரும் அருமை யான அரிசியைப் பெறலாம். அதில் சிறிது லாபம்கூட வைத்துக் கொண்டால் மற்றும், ஆசன ஆரோக்கியப் பிரசாரத்திற்கும் அந்த லாபத்தை உபயோகப் படுத்த லாம். மனம் வைத்தால் எது தான் செய்யமுடியாது!

அரிசியில் தவிடு இருக்கிறதா? என்று பரிசோதிக்க ஒரு மார்க்கம் இருக்கிறது. அரிசியை தண்ணீரில் சிறிது போட்டு கலக்கினுல் வெள்ளையாக கழுநீர் வராது. தெளிந்த தண்ணீர் போல் இருக்கும். இதைப் பரீட் சித்துப் பார்த்து அரிசி வாங்கலாம்.

மிளகாய்

'நாம் என்ன வேண்டுமானலும் எந்த நேரத்திலும் சாப்பிடலாம். ஆசனம் செய்தால் எல்லாம் சரியாய்ப் போய்விடும்' என்ற எண்ணம் சிலருக்கு இருக்கிறது. எதிலும் ஒரு கட்டுப்பாடு அவசியம். இது ஆசனம் பழகுபவர்களுக்கு மாத்திரமல்ல, எல்லோருக்குமே பொருந்தும்.

காரத்தைக் குறைக்க வேண்டும் என்கிருேம். அதை முழுதும் விட்டுவிட வேண்டும் என்ருல் ஆசனத்தை யாரும் விரும்பவே மாட்டார்கள். அதற்குப் பதில் வியாதிகள் வந்தால் வரட்டும் என்று இருப்பார்களே தவிர யாரும் மிளகாயை விடத் தயாராய் இருக்க மாட்டார்கள். அவ்வளவு முக்கிய ஸ்தானம் வகிக்கிறது மிளகாய். ஆகையால் அதை கொஞ்சம் குறைத்துக் கொண்டால் போதும்.

ஆசனம் போட்டுப் பழகினுல், மிளகாய் என்ன குணம் செய்கிறது என்று அவர்களே அறிந்து கொள்வார்கள். பின் அவர்களாகவே நாளுக்கு நாள் குறைத்துக் கொண்டு விடுவார்கள்.

'பச்சை மிளகாயில் விடமின் சத்து இருக்கிறது' என்று வாதிப்பாரும் உண்டு. எதையும் அளவுக்கு மிஞ்சி சாப்பிடுவதினுல் என்ன பலன் உண்டாகிறது என்று சாப்பிடுபவர்களுக்குத் தெரியும். மூலம், பௌத்திரம், வயிற்றுக் கடுப்பு, மூத்திரக் கடுப்பு, எரிச்சல், உஷ்ணம்

முதலிய பல கோளாறுகள் உண்டாவதற்கு மிளகாயே முக்கியக் காரணம்.

மிளகாய் அறைக்கும் பெண்களிடம் கேட்டால், அவர்கள் சொல்லுவார்கள். கை யெல்லாம் எரிச்சல் பொறுக்க முடியாமல் வருந்துவார்கள். நன்ருய் முரட்டுத் தனம் ஏறின மேல் தோலே எரியும் போது, அதி மிருது வான உள் உணவு உறுப்புகள் என்ன பாடுபடும்! வெளிக் காற்று படுவதால் நமக்கு கை எரிச்சல் தெரிகின்றது. குடல்களுக்குள் நேராய் காற்றுப்படாததால் எரிச்சல் தெரிவதில்லை. ஆனல் நாளடைவில் முன் சொன்ன கோளாறுகளும் இன்னும் பலவும் உண்டாகின்றன.

சிறு குழந்தைகளுக்குக் காரத்தை ஊட்டினல் முதலில் சாப்பிடாது. அதைக் கஷ்டப்படுத்தித் தினமும் கொஞ்சங் கொஞ்சமாகக் கொடுத்துப் பழக்கப்படுத்து கிருேம். காரம் பட்டதும் நரம்புகள் துடிக்கின்றன. ரஸங்களை அதிகமாய்க் கக்குகின்றன. சாப்பிட்ட ஆகாரங் கள் அதனல் சீக்கிரம் ஜீரணம் ஆகிற தென்பது என்னவோ வாஸ்தவந்தான். ஆனல் இப்படியே செய்து வர வர ஜீரணக் கருவிகள் நாளடைவில் ரஸம் கக்கச் சக்தி யற்று, சத்தியாக்கிரகம் செய்ய ஆரம்பிக்கின்றன.

அப்பொழுது, ஜாட்டி எடுத்து விளாசுவதைப் போல சுக்கு, மிளகு, இஞ்சி, பெருங்காயம் முதலியவைகளை அதிகம் உபயோகிக்கிருர்கள். இதற்கும் இணங்க மறுத் தால் டாக்டர் மருந்து இருக்கவே இருக்கின்றது. இவ் வாறு கார வஸ்துக்களை சாப்பிட்டு சாப்பிட்டுக் குடலையே, கெடுத்து ஆயுளையும் குறைத்துக் கொள்ளுகிருேம்.

"நந்த வனத்தில் ஓர் ஆண்டி - அவன்
நாலாறு மாதமாய் குயவனை வேண்டிக்
கொண்டு வந்தான் ஒரு தோண்டி - அதைக்
கூத்தாடி கூத்தாடிப் போட்டுடைத் தாண்டி"

என்று ஒரு சித்தர் பாடி இருக்கிறார். அதைப் போலத் தான் நாமும் மனம் போன போக்காய்ச் சென்று, பெறற்கரிய இம் மானிட உடலை சிதைத்துக் கொள்ளுகின்றோம்.

'வேதநூற் பிராயம் நூறு' என்பதை மறந்தே விட்டோம். தற்போது நமது இந்திய ஜனங்களின் சராசரி வயது 25. மற்ற நாடுகளில் 50, 60 என்று இருக்கிறது. இங்கு மனிதன் 30 வயதானால் கிழவனாக மதிக்கப்படுகிறான். அதற்குள் அரை டஜன் குழந்தைகள். பெண்களானால் தொண்டு கிழமாய் விடுகிறார்கள். எத்தனை கர்ப்பச் சிதைவுகள்! எத்தனை சிசுக்களைப் பலி கொடுப்பது! இருக்கும் குழந்தைகளோ நோய்க் களஞ்சியங்கள். முப்பது வயதுக்கு மேல் மருந்துகளின் உதவி யில்லாமல் வாழுவது பெரும்பாலோர்க்குக் கடினமாய் விடுகிறது.

இவ்வாறு எத்தனையோ சொல்லிக் கொண்டு போகலாம். வாழ்க்கையின் சட்டங்களை மீறுவதினால் தான் மேற் சொன்னபடி நேருகின்றன. இயம, நியமங்களின் சிரேஷ்டர் அண்ணல் மகாத்மா காந்தி அவர்கள் 'நான் 125 வயது வரை இருப்பேன்' என்றார். அவரை சுட்டுக் கொல்ல சில நாட்கள் இருக்கும் போது கூட 'நான் 137 வயது வரை இருக்கப் போகிறேன்' என்றார். அவரைச்

சுட்டுக் கொல்லாமல் இருந்திருந்தால் அவர் அம்மாதிரி இருந்தே நமக்கு வழி காட்டியிருப்பார்.

சில பெரியார்கள், யோகிகள் நூறு ஆண்டுகளுக்கு மேல் உயிர் வாழ்ந்திருக்கிறார்கள். அவர்கள் எல்லாம் யோக நியமப்படி வாழ்ந்தவர்கள். நாம் அவ்வளவு காலம் இருக்கா விட்டாலும் இருக்கும் வரையிலாவது சுகமாக வாழ வேண்டாமா?

"நோய்களற்ற உடலினைப் வா! வா! வா!" என்று பாரதியார் அறை கூவுகிறார். எதற்கு? பாரதத்தை முன் போல் உலகின் ஜோதியாக்குவதற்குத்தான்.

நோய் ஆயுளைக் குறைத்து விடுகிறது. வளர்ச்சியை யும் குறைத்து விடுகிறது. மனத்தை மாற்றி விடுகிறது. குணத்தைக் குறைக்கிறது. மக்களை மாக்களாகச் செய்து விடுகிறது. ஆத்மாவையும் சீர் குலைத்து விடுகிறது. இதற்குப் பரிகாரம் என்ன? யோக சாதனம் தவிர வேறு மார்க்கமில்லை. நிரந்தரமான வழி இதுதான்.

சமீபத்தில் தினசரிப் பத்திரிகையில் ஒரு சந் தோஷச் செய்தி வெளிவந்தது. அது லண்டன் செய்தி. அதில் ஒரு ஆங்கில அறிஞர் "யோகாசனத்தை அரசாங்கம் கட்டாயப் பாடமாக்க வேண்டும். ஜனங்களுக்கு அதனால் மிக்க பலன் உண்டு. யோகாசனம் நோய்கள் வருவதைத் தடுக்கிறது. நோய்களைக் குணப்படுத்தும் சக்தி யோகாசனத்திற்கு இருக் கிறது. சோர்ந்த அவயவங்களுக்குப் புத்துயிர் கொடுக்கிறது. வாலிபம் நிலைத்து நிற்கிறது. ஆகையால் அரசாங்கம் இதைக் கட்டாயமாக எல்லோரும் செய்யும்படி செய்ய வேண்டும்"

என்று எழுதியிருந்தார். அவர் சமீபத்தில் மகா யுத்தம் நடந்தபோது ரஷ்யாவில் இருந்தாராம். அப்போது ஆசனப் பயிற்சியை அங்கு கற்றுக் கொண்டாராம்.

இப்பொழுதாவது நாம் நம்பலாமல்லவா? நம்முடைய கலையாகிய ஆசனங்களை ரஷ்யா, அமெரிக்கா, இங்கிலாந்து போன்ற நாடுகளில் கற்கவும், பிரசாரம் செய்யவும் ஆரம்பித்து, பயனடையவும் செய்கிறார்கள் என்பதை.

ஸ்ரீ அவிநாசிலிங்கம் அவர்கள் கல்வி மந்திரியாய் இருந்தபோது, 'எல்லாப் பள்ளிக்கூடங்களிலும் யோக ஆசனம் சொல்லித்தர வேண்டும்' என்று ஒரு சட்டம் செய்தார். அதைப் பார்த்ததும் 'நமது கலைக்கு நல்ல காலம் பிறந்து விட்டது' என்று நினைத்தோம். ஆனால் நடைமுறையில் அப்படி எந்தப் பள்ளிக்கூடத்திலும் குழந்தைகளுக்கு ஆசனம் சொல்லிக் கொடுப்பதாகத் தெரியவில்லை.

சட்டம் இயற்றி விட்டார்களே தவிர அதை நிறைவேற்றத் தகுந்த நடவடிக்கை எடுத்ததாகத் தெரியவில்லை. யோகாசனத்தில் நல்ல தேர்ச்சி பெற்றவர்களைக் கொண்டு உபாத்தியாயர்களுக்குப் பயிற்சி கொடுக்கலாம். "இனிப் புதிதாய் வரும் உபாத்தியாயர்களும், ஏற்கனவே இருக்கும் உபாத்தியாயர்களும் யோக ஆசனம் கற்றுக் கொள்ள வேண்டும். அப்படிக் கற்றுக் கொள்பவர்களுக்கு ரூ. 5 சம்பளத்தில் உயர்த்தப்படும்" என்று தெரிவித்தால் அக்கறையாகக் கற்பார்கள். கல்வி இலாகாவுக்குச் செலவு அதிகம் ஆகுமென்று சிலர் சொல்லலாம்.

மக்கள் சுகாதாரத்திற்காக ஆஸ்பத்திரிகளைப் பெருக்கு வதைவிட, தடுக்கும் முறையாகச் சிறு வயதிலிருந்து ஆரோக்கிய அஸ்திவாரம் இடுவது நல்ல தல்லவா? அதற் காகச் செலவு செய்வது அதிகமல்ல.

சில வருஷங்களுக்கு முன் 'நூல் நூற்கக் கற்றுக் கொள்ளும் உபாத்தியாயர்களுக்குச் சம்பளம் அதிகம் தரப்படும்' என்றதும், உபாத்தியாயர்கள் எல்லோரும் அக்கறையாக நூல் நூற்கக் கற்றுக்கொள்ள வில்லையா? அதைப் போல இதையும் அக்கறையாகக் கற்றுக் கொள்ள முன் வருவார்கள். அவர்களுக்கும் ஆரோக் கியம் கிட்டும். டாக்டருக்குக் கொடுக்கும் பணமும் மிச்ச மாகும். குழந்தைகளுக்கும் ஆரோக்கியம். அவர்கள் வாழ்க்கைக்கு நல்ல அஸ்திவாரமும் உண்டாகும்.

மாமிச உணவு

"யோக ஆசனங்கள் செய்ய வேண்டும் என்றால் ஆகார நியமங்கள் அதிகமாம். சைவ ஆகாரம் தான் சாப்பிட வேண்டுமாம். ஆகையால் நமக்கு ஆசனங்க ளெல்லாம் லாயக்கில்லை" என்று நூற்றுக்கு எண்பது அல்லது தொண்ணூறு பேர்கள் தட்டிக் கழித்து விடு வார்கள்.

அப்படியானால், மகாத்மா காந்தியடிகள், அஹிம்சா கொள்கையை, எல்லோரும் கடைப் பிடிக்க வேண்டும் என்று சொல்லியிருக்க மாட்டார்கள். எந்த ஒரு காரிய மும், எல்லோராலும் செய்யக் கூடியதாய் இருக்க வேண்டும். அதுதான் நாட்டிற்கு நன்மை பயக்கும். யோக

ஆசனமும் எல்லோரும் பழகலாம். மாமிசம் சாப்பிடுவது தடையல்ல.

இங்கிலாந்திலிருந்து ஒரு ஆங்கில நண்பர் சமீபத்தில் சென்னைக்கு வந்திருந்தார். அவர் இந்த யோகாசன சம்பந்தமாய் ஒரு பத்திரிகையை, அவர் நாட்டில் நடத்துகிறார். இன்னும் அதை நன்றாய் அறிந்துக் கொள்ள வேண்டி, இந்தியாவிற்கு வந்திருந்தார். அப்படியே சென்னைக்கு வந்தபோது என்னையும் கண்டு பேச வந்திருந்தார். யோகாசன சம்பந்தமாய்ப் பேசிக்கொண்டு வந்தோம். அப்படியே அவர் நாட்டுப் பழக்க வழக்கங்களைச் சொல்லிக் கொண்டு வந்தார். நாம் அவர்கள் வாழ்க்கை முறைகளை மேன்மையாகக் கருதி, எதற்கெடுத்தாலும், 'அவர்களைப்போல் இருக்க வேண்டும்' என்று சொல்லும் வழக்கம் எவ்வாறோ ஏற்பட்டு விட்டது. அவர் சொல்லுவதைப் பார்த்தால், நாமே பல விஷயங்களில் அவர்களைவிட மேலாக இருக்கிறோம் என்று தெரிகிறது.

"ஆங்கிலேயர்களின் ஆகாரத்தில் பெரும் பகுதி மாமிசமே. காய்கறி, கீரைகள், தானியங்கள் மிகச் சிறிதளவே சாப்பிடுகிறார்கள். அதனால் முப்பது வயதுக்கு மேல் பட்டவர்கள் ஏதாவது ஒரு வயிற்று சம்பந்தமான கோளாறினால் கஷ்டப் படுகிறார்கள். நாற்காலியிலேயே உட்கார்ந்து பழக்க மானதினால், கீழே நம்மைப்போல, காலை மடக்கி உட்கார முடியாது. மற்றும் அநாவசிய அப்பியாசங்கள் விளையாட்டுகளில் மோகங் கொண்டு பணத்தை வீணாக செலவு செய்கிறார்கள். இதெல்லாம் மனிதனை உயர்த்தக் கூடிய தல்ல. இவைகளுக்கெல்லாம் விமோசனம் இந்த

யோகாசனமே. இதனுல் தான் உடல், மனது, ஆன்மா ஆகிய இவைகள் பண்படும்" என்று சொன்ஞர்.

நாம் சுதந்திர மடைந்ததின் பெருமை இப்பொழுது தான் தெரிய வருகிறது. நம்முடைய கலே, நம்முடைய ஆசாரம், நம்முடைய பழக்க வழக்கங்களே மற்ற நாட்டார் போற்ற ஆரம்பித்து விட்டனர். பல்லாயிரக் கணக்கான ரூபாய்களேச் செலவு செய்துக்கொண்டு பல்லாயிர மைல்களுக் கப்பால் இருக்கும், நமது நாட்டிற்கு யோக ஆசனங்களேப் பற்றி தெரிந்துக் கொள்ள வருகின்றனர் என்ருல் இதைவிட பெருமை நமக்கு வேறென்ன வேண்டும்!

நமது நாட்டில் மாமிசம் சாப்பிடுபவர்கள் மேல் நாட்டாரைப் போல ஆகாரத்தில் மாமிசத்தைப் பெரும் பாகமாக உண்ண வில்லே. ஏதோ சிறிதளவு உட்கொள்ளுகிருர்கள். ஏழைகள் பெயரளவில் சாப்பிடுகிருர்கள் என்று சொல்லலாம். ஆகையால் நமது நாட்டாருக்கு இதைப் பற்றி அதிகம் சொல்ல வேண்டிய அவசிய மில்லே.

ஆனுல் இதன் பலாபலன்களே அறிய வேண்டியது அவசியம். தொற்று நோய்களும், மற்ற நோய்களும் மாமிச மூலமாக பரவ எதுவாகிறது. புத்து நோய் எனும் பயங்கர நோயும் மாமிசம் சாப்பிடுகிறவர்களுக்குத்தான் அதிகமாக வருகிறது. மற்ற நோய்களும் காய்கறி சாப்பிடுபவர்களுக்குக் குறைவாகவும், புலால் உண்பவர்களுக்கு அதிகமாகவும் வருகிறதென்று பெரிய டாக்டர்கள், ஆராய்ச்சியாளர்கள்

முடிவு செய்திருக்கின்றனர். மேல் நாடுகளில் கூட சைவ ஆகார சங்கங்கள் பல தோன்றி பிரசாரம் செய்து வருகின்றன.

பலம் வேண்டும், வீரம் வேண்டும் என்ருல் புலால் உண்பதால் பலம் வந்து விடாது. மிருக சுபாவம் தான் அதிக மாகும். யானை, காண்டா மிருகம், நீர் யானை, ஒட்டகை, குதிரை, பசு, எருமை இவைகளெல்லாம் சாக பக்ஷிணிகள் தானே? பலத்தில் என்ன குறைந்தா இருக் கிறன? மாமிசப் பட்சணியாகிய சிங்கம், புலி, கரடி முதலி யனவும், யானை, காண்டா மிருக பலத்துடன் ஒப்பிட்டால் ஒன்றும் செய்ய முடியாதே! மற்றும் ஒட்டகை, குதிரை, யானை, எருது இவைகளைப் போல சிங்கம், புலி, கரடிகள் முதலிய மாமிச பட்சணிகளை பழக்கி நாம் உபயோகப் படுத்திக் கொள்ள முடியுமோ?

“ஆகையால் பலம், மாமிசம் சாப்பிடுவதினுல் மட்டும் வந்து விடாது” என்று ஏற்படுகிறது. இயற்கை ஆகாரங் களை, அதன் குணங் கெடாமல் சாப்பிட்டு, போதிய தேக உழைப்பு எடுத்துக் கொண்டால் பலம் தாளுகவே வரும். எந்தக் காய்கறி, கீரை, தானியங்கள் வேக வைத்தாலும் அளவுடன் சிறு அனலில் வேக வைத்து, வேக வைத்த தண்ணீரைக் கொட்டாமல் சாப்பிட்டால் சத்துகள் அழி யாமல் இருக்கும்.

காபி, டீ, கோக்கோ

காபி, டீ, கோக்கோ, முதலியவைகள் மதுபான வகைகளில் சேர்ந்தவை என்பது டாக்டர்களின் முடிவு. மதுபானம் என்ன கெடுதலைச் செய்யுமோ, அதையே நாளாவட்டத்தில் சிறுகச் சிறுக செய்ய வல்லது.

காபி, டீ, கோக்கோ இவை எல்லாமுமே நமக்கு அவசிய மில்லாதவை. ஒவ்வொன்றிலும் ஒவ்வொருவித உத்தீபன வஸ்து இருக்கின்றது. காபியில் 'காபின்' என்ற விஷ வஸ்து இருச்கிறது. கோக்கோவில் தியோம்ரோமைன், காபின், டானின்ஆசிட் ஆகிய மூன்றும் இருக்கின்றன. எல்லாமுமே நரம்புகளைத் தூண்டி ஊக்குவிக்கக் கூடியவை. இவைகளை அருந்துவதால் பசித் தீபனம் கெடும். நரம்புத் தளர்ச்சி யுண்டாகும். மூத்திரத்தை அதிகப் படுத்தும். நாம் சாப்பிடும் வஸ்துக்களிலுள்ள உயிர்ச் சத்துக்களைச் சரியாக ஜீரணித்து உடலில் சேர ஒட்டாது. தலைவலி, குமட்டல் முதலியவற்றை உண்டாக்கும். இருதயத்தைப் பலவீனமாக்கும். இன்னும் எத்தனையோ விதமான கோளாறுகளுக்கும் இந்தப் பானங்களே காரணமாக இருக்கின்றன.

இந்தத் துர்ப்பழக்கங்களை விடுவதற்குவழி, ஆசனப் பயிற்சியே. எடுத்த எடுப்பில் இப் பழக்கங்களை விட்டுவிட முடியாது. இந்தப் பழக்கங்களை விட்ட பிறகே ஆசனம் பழகவேண்டு மென்பதில்லை. ஆசனங்களைப் பழக ஆரம்பித்துவிட்டால், உடம்பில் தெம்பு, சுறுசுறுப்பு, ஆரோக்யம் எல்லாம் ஏற்பட்டு விடும். பிறகு சிறுகச் சிறுக

மேற்படி பானங்களைக் குறைத்து வரலாம். முதலில் டிகாக்ஷனைக் குறைவாய் விட்டுப் பால் அதிகம் சேர்க்க லாம். பிறகு சாப்பிடும் வேளைகளைக் குறைத்துக் கொள்ள லாம். ஒரு நாளில் நாலு தடவை என்று இருப்பதை, மூன்று தடவையாகக் குறைக்கலாம். ஒரு மாதமான பின்பு இரண்டு தடவையாகக் குறைத்துக் கொள்ளலாம். இப்படி, சிறிது சிறிதாகக் குறைத்தால் கஷ்டமாக இருக்காது. பிறகு அந்தப் பானங்களுக்குப் பதிலாக அந்த வேளைகளில் பால் அருந்தலாம்.

சிலருக்குப் பால் அருந்தினல் மந்தமாய் ஜீரணிக்கக் கஷ்டமாய் இருக்கும். அவர்கள் தனியா, (கொத்தமல்லி) சுக்கு தட்டிப்போட்டு, வெல்லம் போட்டுச் சாப்பிடலாம். மற்றும் மிளகு, சீரகம், சுக்கு, நன்னரி வேர், பரங்கிச் சக்கை இவைகளைச் சமனிடை எடுத்துப் பொடி செய்து வைத்துக் கொண்டு காபி போடலாம். இவைகளுக் கெல்லாம் நல்ல வெல்லம், பனை வெல்லம் போட்டே செய்யலாம். அஸ்கா சக்கரைக்காக அல்லல் பட வேண்டியதில்லை.

காபிக்கு மாற்று, வேறு ஒரு நல்ல காபி யிருக் கிறது. அதற்கு காந்தி காபி என்று நான் பெயர் கொடுத்திருக்கிறேன். மகாத்மா காந்தி அவர்கள் எழுதிய ‘ஆரோக்கிய வழி’ என்னும் புத்தகத்தில் இந்தக் காபி யைப் பற்றி எழுதப்பட் டிருக்கிறது. இந்தக் காபியைப் போட்டு நாம் தயாரித்த விவரத்தைச் சொல்லாமல் யாருக்காவது கொடுத்து, ‘காபி எப்படி இருக்கிறது?’ என்று கேட்டால், ‘நன்றாய்த் தான் இருக்கிறது. ஆனால்

டிகாக்ஷன் சற்று மட்டமாய் இருக்கிறது' என்று சொல்லுவார்கள். அசல் காபிக்கு முக்கால் அல்லது முக்காலே அரைக்கால் பங்கு ருசி இருக்கும். ஆனால் காபியில் உள்ள கெடுதி இதில் கிடையாது. காபின் என்ற விஷமும் கிடையாது.

சாதாரண கோதுமையை எடுத்து வாணலியில் போட்டு, காபிக் கொட்டையை வறுப்பது போலவே நன்றாய்க் கருக்க வறுக்க வேண்டியது. பிறகு பொடி செய்து காபி போடுவதைப் போலவே, ஒரு பாத்தி ரத்தில் கொஞ்சம் பொடி போட்டு, கொதித்த ஜலத்தை அதில் ஊற்ற வேண்டியது. சற்றுப் பொறுத்து, சுத்த மான துணியில் மேற்படி ஜலத்தை வடி கட்டி, சீனி சர்க்கரையோ, நாட்டுச் சர்க்கரையோ சேர்த்து, பால் விட்டுச் சாப்பிடலாம். ஆரோக்கியத்திற்கு ஆரோக்கியம். காபிக் கொட்டைக்காகச் செலவிடும் பணம் லாபம். டாக்டர் பில்லும் லாபம்.

இம்மாதிரி உப பானங்களைச் செய்து சாப்பிட்டு, கூட ஆசனங்களும் பழகி வந்தால், காபி, டீ, கோக்கோ போன்ற பானங்களைச் சாப்பிட வேண்டிய அவசியம் இராது. அவைகளில் மனதும் நாட்டங் கொள்ளாது. இயற்கை உணர்ச்சி உடலில் புத்துயிர் பெற்று வளர, பால், மோர், இளநீர், எலுமிச்சம் பழ ரசம் போன்ற வைகளையே சாப்பிடச் செய்யும்.

ஆனால் இந்தக் காலத்தில் காபி சாப்பிடாதவர்களைப் பார்ப்பது அரிது. காபி இல்லாமல் இருக்கமாட்டார்கள். அது ஒரு பழக்கமாகி விட்டது. குடிகாரனுக்கு எப்படி

குடிக்கும் நேரம் வந்தால் எப்படி வேலை ஓடாதோ அதைப் போல, காபி குடிக்கிறவர்களுக்கு அந்த நேரத்தில் காபி கிடைக்கா விட்டால் வேலையே ஓடாது. சிலருக்கு தலைவலி கூட வந்து விடும். ஆகையால் அந்த வகையிலும், காபியை விட்டு விட்டுத்தான் ஆசனம் பழக வேண்டும் என்று சொன்னால் ஆசனத்தை மூட்டை கட்ட வேண்டியது தான்.

ஆகையால், காபி சாப்பிடுபவர்களும் ஆசனங்களை செய்யலாம். டீ சாப்பிடுபவர்களும் செய்யலாம். புலால் உண்பவர்களும் செய்யலாம். யாரும் விலகி ஒதுங்கி நிற்க வேண்டிய அவசியமில்லை. மேற் கண்டவைகளை சாப்பிட்டுக்கொண்டு செய்தால் என்ன நேரிட்டு விடுமோ என்ற பயம் வேண்டாம். எல்லோரும் முனைந்து செய்யுங்கள். ஆனால், ஆசனம் போட்டு பழகப் பழக அவர்களுக்கு இயற்கை உணர்ச்சி துள்ளி விழித்தெழும். எது வேண்டியது, எது வேண்டாதது என்ற முடிவிற்கு அவர்களாகவே வந்து விடுவார்கள். எந்தக் காரணத்திற்காக காபி, டீ சாப்பிடுகிறார்களோ, அந்தக் காரணம் அவர்களுக்கு உண்டாகாது. களைப்பும், ஓய்ச்சலும் ஆசனம் பழகுகிறவர்களுக்கு ஏற்படாது. மாமிசத்தையும், காரத்தையும், மசாலா வகைகளையும் கண்டால் ஒதுக்கச் சொல்லும். இதுதான் யோக ஆசனத்தின் மிகச் சிறந்த குணம். உடலை ஸ்படிகம் போல் வைத்திருக்கும். சிறு கெடுதலான வஸ்துவையும் துல்லியமாய் எடுத்துக் காட்டும் நுண் உணர்ச்சி, உடலில் உண்டாய் விடும். மற்ற பயிற்சிகளில் இந்த உணர்ச்சி உண்டாகாது, மங்கி வரும்.

அத்தியாயம் 3.

இதர பயிற்சிகள்

மற்ற பயிற்சிகளாகிய தண்டால், பஸ்கி, கசரத் பைடக், புட்பால், டென்னிஸ், கிரிகெட் முதல் அனேக விளையாட்டுகளும், தேகப் பயிற்சிகளும் வாலிபர்களுக்கு ஏற்றவையே. முக்கியமாய் வாலிபர்கள் கட்டாயம் செய்ய வேண்டியது தான். ஆனால் அவர்களும் யோக ஆசனம் செய்ய வேண்டியது மிக மிக அவசியம். மற்றும் சிறுவர்கள், வயதானவர்கள், பெண்கள் எல்லோருக்கும் யோக ஆசனம் தான் ஏற்றது. எந்த நோய்களையும் பூரணமாய், எந்த வயதிலும் தடுக்கும் குணம் இந்த யோக ஆசனத்திற்குத்தான் உண்டு. அபூர்வ ரஸ கோளங்களுக்கு ஊட்டம் கிடைப்பது ஆசனத்தினால் தான். மற்ற பயிற்சிகள் வெளிச் சதைகளுக்கு ஊட்டம் கொடுக்கும். முண்டாசுகள் கட்டும். பார்க்க அழகாய் இருக்கும். அழகும், ஆரோக்கியமும் சேர்ந்தால் நல்லது தானே!

பெரிய, பெரிய வஸ்தாதுகள், விளையாட்டுக்காரர்களுக்கெல்லாம் சாதாரணமாய் ஜுரங்கள் வருவதைப் பார்க்கிறோம். ஆனால், யோக ஆசனம் பழகுபவர்கள், சாதாரண தோற்றமுடையவர்களாய் இருந்தாலும் அவர்களுக்கு எந்த வித ஜுரங்களும் அணுகுவதில்லை.

சிலர் யோக ஆசனங்களுடன், மற்ற பயிற்சிகளையும் சேர்த்துப் பழகுகிறார்கள். தண்டால், பஸ்கி, செய்து விட்டு சிரசாஸனம் செய்கிறார்கள். இவர்களுக்கு தேகக்

கோளாறு வந்தால், அதற்கு யார் ஜவாப்தாரி? அவியலா என்ன? எல்லா ரகங்களிலும் கொஞ்சம் சேர்த்துக் கொள்ள? ஆசன வழி வேறு, மற்ற பயிற்சிகளின் வழி வேறு. அதையும் இதையும் கட்டாயம் கலக்கவே கூடாது. இரண்டும் செய்ய விரும்புவோர், காலையில் ஆசனமும், மாலையில் மற்ற பயிற்சிகளும் செய்யலாம்; அல்லது ஒருநாள் ஆசனமும் ஒருநாள் மற்ற பயிற்சிகளும் செய்யலாம்,

உதாரணமாக சொல்லுகிறேன். ஒரு நண்பர் பெரிய பணக்காரர். அதைப்போல உடலும், தொந்தியும் பெருத்தவர். வயது 45-இருக்கும். அவர் தினமும் காலையில் கடற்கரையில் ஓடுவார். வீட்டில் வந்து மற்ற பயிற்சிகளும் பண்ணுவார். கூட சிரசாஸனமும் செய்வார். கண்டபடி சாப்பிடுவார். இத்தனை பயிற்சிகளுக்கும் அவர் தொந்தி கரையவில்லை. இதைத் தெரிந்து அவரை "இரண்டையும் கலந்து செய்யக் கூடாது. ஆகார நியமும் வேண்டும்" என்று சொல்லி எச்சரித்தேன். ஆனல் அவர், அவர் வழியே சென்றுக் கொண்டிருந்தார். அதன் பலன் கொஞ்ச நாளில் தெரிய ஆரம்பித்தது. மூளை அதிர்ச்சி உண்டாய் விட்டது. ஏதாவது புதிய சமாச்சாரங்கள் கேட்டாலோ, விசன சமாசாரங்கள் கேட்டாலோ, அதிகம் யோசித்தாலோ, மயக்கம் போட்டு விழுந்து விடுவார்.

ஆகையால் இரண்டு அப்பியாசங்களையும், ஒரே வேளையில் கலந்து செய்யவே கூடாது.

பலம் அவசியமா ஆரோக்கியம் அவசியமா என்று பார்த்தால், இரண்டும் அவசியந்தான். அவை யோகா

சனங்கள் பழகுவதனுல் அடையலாம். ஆனுல் சாண்டோக் களைப் போல் மற்றவர்கள் பிரமிக்கும்படியாக யானையைத் தூக்கவும், அந்தர் கணக்கில் பாரங்களைத் தூக்கவும், சங்கிலியை அறுக்கவும் முடியாது. அவை எல்லோரும் செய்ய வேண்டுமென்ற அவசியமும் கிடையாது. அதற் கென்று தனியாக வெகு புஷ்டியான ஆகாரங்களைச் சாப்பிட வேண்டும் பால், பாதாம் மற்றும் புஷ்டி தரக் கூடிய ஆகாரங்களை அபரிமிதமாய்ச் சாப்பிட வேண்டும். அவர்கள் செய்யும் பயிற்சிகளுக்கு அவைகள் வேண்டி யதே. ஆனுல் எல்லோராலும் அப்படிச் செய்ய முடியுமா? ஏழைகளால் அந்த ஆகாரங்களைச் சாப்பிட முடியுமா? சிலரால் தான் முடியும். அதுவும் வாலிபர்கள் செய்ய லாம். மற்ற வயதினர்களால் செய்ய முடியாது. பெண் களுக்கு இவைகளைச் செய்யச் சொல்லி, யாராவது சிபாரிசு செய்வார்கள் என்று நம்ப முடியவில்லை எங்கோ ஓரிரு பெண்கள் துணிந்து செய்யலாம். அப்படியும் அந்தப் பயிற்சிகளைச் செய்பவர்களுக்கு, நோய்கள் தடுக்கும் குணம் இருக்கிறதா என்முல், அதுதான் கிடையாது.

உதாரணமாக, காலஞ்சென்ற ஸ்ரீ ராமமூர்த்தி சாண் டோவை எடுத்துக் கொள்வோம். அவர் நமது நாட்டுக்கே பெருமை அளித்தவர். அவரைப் போன்ற உடல் கட்டு யாருக்கும் கிடையாது. இன்றெல்லாம் அவர் உடல் அழகைப் பார்த்துக் கொண்டிருக்கலாம் போலத் தோன் றும். ‘உடல் அழகு, சதைக் கட்டுகள் என்முல் இப்படி யல்லவா இருக்கவேண்டும்’ என்று எண்ணுவோம். இரண்டு மோட்டார்களை, இரண்டு பக்கமும் ஸ்டார்ட்

செய்து விட்டு விட்டால் அவைகளை நகராமல் அப்படியே இரண்டு கைகளால் பிடித்துக் கொள்வார். ஒரு அங்குலமும் நகராது. அவ்வளவு பலம் கொண்டவர். ஆனால் அவர் அகாலத்தில், அதுவும் நீர் வியாதியால் (Diabetes) இறந்துவிட்டார் என்றால் ஆச்சரியமாக இல்லையா? தெருவில் நடக்கும்போது ஒரு ஆணி காலில் பொத்துக் கொண்டது. சிறு நீரில் சர்க்கரை இருந்ததால் அப்புண் ஆறவில்லை. அந்த வியாதியினாலேயே அவருடைய 52-வது வயதில் காலமாகி விட்டார்.

இவருக்குச் சிறு நீரில் சர்க்கரை எப்படி வந்தது? அவ்வளவு பலசாலிக்கு, சர்க்கரையை ஜீரணிக்கும் சக்தி உடலில் இல்லாமல் போய்விடுமா? என்றால், ஆம்; அவர்கள் செய்யும் பயிற்சி, சாப்பிடும் உணவு, நடவடிக்கை முதலியவைகளில் அம்மாதிரி உண்டாய் விடுகிறது. அப்பயிற்சிகள் வெளிப்பார்வைக்கு அழகாய்த் தோன்றும்படி சதைக்கட்டுகளை எழுப்பிவிடுகிறது. வியாதியை எதிர்க்கும் சக்தி கிடையாது. ஒரு நாள் மலேரியா ஜுரத்திற்கு, இவர்களின் பலம், சதைக்கட்டு ஈடு கொடுக்காது. சதைகள், நரம்புகள் தளர்ந்துவிடும். பிறகு அவர்களைப் பலப் பரீட்சைக்கு ஆஜராகச் சொல்லுங்கள் பார்க்கலாம்! குறைந்தது இழந்த பலத்தைப் பெறவே அவர்களுக்கு ஆறு மாதங்களாகும். காரணம், அவர்களின் பயிற்சிகளில், அபூர்வ ரஸ கோளங்களுக்குப் பயிற்சி யில்லாமைதான்.

உலகத்தையே வென்று விட வேண்டும் என்று கிளம்பின மகா அலெக்ஸாண்டரின் கதி என்ன ஆயிற்று?

மலேரியா ஜுரத்தில், தனது 30-வது வயதில் மாண்டார். அநேக யுத்த களங்களில் வென்று, ஜெயக் கொடியை நாட்டிய வீரனுக்கு, கொசுக் கடிக்குத் தாக்குக் கொடுக்கும் சக்தி உடலில் இல்லாமல் போய்விட்டது. மகா அலெக்ஸாண்டரை வெல்லப் பெரிய ராஜ்யங்களால் கூட முடியவில்லை. ஆனால் கொசுக்கள் வென்று விட்டன. மலேரியாக் கிருமிகள் அவருடைய ரத்தக் கிருமிகளைக் கொன்று, அழித்து வெற்றிக் கொண்டன.

எவ்வளவு பலம் இருந்தும் யாது பயன்? வியாதிகளை எதிர்த்துத் தாக்கக் கூடிய சக்தி இருக்க வேண்டும். அதுவும் எந்த வயதிலும் இருக்க வேண்டும். அது பூரணமாய் யோக ஆசனங்களில் தான் அமைந்திருக்கிறது. அபூர்வ ரஸக் கோளங்களை ஆசனங்களின் மூலமாய்த்தான் ஆள முடியும். அக் கோளங்களின் ஹார்மோன்களால் தான் வியாதி யெனும் விரோதியை வெற்றி கொள்ள முடியும்.

இதனால் அந்தப் பயிற்சிகள் எல்லாம் வேண்டாம் என்று சொல்லவில்லை. நாட்டுக்கு மதிப்பை உண்டாக்கும் சாண்டோக்கள் வேண்டாமா? தேசத்தைக் காக்கும் வீரர்கள் வேண்டாமா? பலசாலிகள் வேண்டாமா?

அவசியம் வேண்டும். அவர்களை யெல்லாம் அப் பயிற்சிகளை விட்டு விட்டு ஆசனம் செய்யச் சொல்லவில்லை. அவைகளுடன் ஆசனங்களையும் பழகும்படி தான் சொல்லுகிறோம். ஆனால் இரண்டையும் சேர்த்து ஒரே காலத்தில் கண்டிப்பாய் செய்யக்கூடாது. ஒரு பயிற்சியைக்

காலையில் செய்தால் மாலையில் மற்றொரு பயிற்சியைச் செய்யலாம். அல்லது ஒரு நாள் ஆசனத்தைச் செய்தால் மறுநாள் மற்ற பயிற்சிகளைச் செய்யலாம்.

மற்ற பயிற்சிகளைச் செய்பவர்கள், ஆசனத்தையும் பழகினால் தான் மற்ற பயிற்சிகளினால் உண்டாகும் சில வேண்டாத குணங்கள் உண்டாகாது. புகை பிடித்தல், குடித்தல் முதலியவைகளைச் செய்யத் தூண்டாது. இந்திரியங்களைக் கட்டுப் படுத்தும் சக்தி ஏற்படும். மொத்தத்தில் மனிதன் மனிதனாக வாழலாம். அதற்கு யோக ஆசனத்தையும் கைக்கொண்டால் தான் முடியும்.

புகையிலை

மதியை மயக்கும் வஸ்துக்களாகிய கள், சாராயம், கஞ்சா முதலியவைகளுடன் புகையிலையும் சேர்ந்ததுதான். ஆரோக்கிய விதிகளில் புகையிலைப் பழக்கம் கூடாது என்றே சொல்லப்பட் டிருக்கிறது. ஆனால் ஜனங்களில் பெரும்பாலோர் புகையிலை சம்பந்தப்பட்ட வஸ்துக்களை, ஏதாவது ஒரு ரூபத்தில் உபயோகித்துக் கொண்டிருக்கிறார்கள். சிலர் சுருட்டு, பீடி, சிகரெட்டு முதலிய புகை பிடிக்கும் வஸ்துக்களாகவும், சிலர் வெற்றிலையுடனும், சிலர் பொடியாகவும் உபயோகப் படுத்துகின்றனர்.

இவைகள் என்ன அப்படி ருசியில் மிகுந்ததா? இனிப்பானதா? மணம் மிகுந்ததா? குணத்தைக் கொடுக்கக் கூடியதா? என்று ஆராய்ந்து பார்த்தால், எப்படிப் பார்த்தாலும் ‘இல்லை’ யென்ற விடையே கிடைக்

கும். மதுவையும், கள்ளையும் பருகி வந்தார்களே அது என்ன, ருசியானதா? வாசனையுள்ளதா? உடம்புக்குத் தான் நல்லதா? ஒன்றுமே கிடையாது.

பின் ஏன் உபயோகிக்கிறார்கள்? அதில் ஒருவித லாகிரியைக் கொடுக்கும் விஷத்தன்மை இருக்கிறது. அதை உபயோகித்தவுடன் அது உள்ளே சென்று கிண்டி விடுகிறது. எல்லா அவயவங்களும் சுறுசுறுப்பெய்தி வேலை செய்கிறது. ஆனால் அதன் வேகம் அடங்கினவுடன், யோசிக்கவும் சக்தி யில்லாமல் போய்விடுகிறது. வழக்கமாய் உபயோகப் படுத்தும் ஏதாவது ஒரு லாகிரியை உபயோகித்தால்தான் பழையபடி இருக்க முடியும். இம் மாதிரி வாழ்க்கை யெனும் குதிரையை, லாகிரி எனும் சவுக்கால் அடித்து அடித்து விரட்டி ஓட்டுகிறார்கள் பலர். சிலருடைய குதிரை அடி பொறுக்க முடியாமல் படுத்துக் கொண்டால் ஆச்சரியப் படுவதற்கில்லை அல்லவா?

முன்பெல்லாம், பெரியோர் முன் புகை பிடித்தலை மரியாதைக் குறைவாய் மதித்து வந்தார்கள். இக் காலத்தில் தம் சுயமரியாதையை அளக்கும் அளவு கோலாக இதை உபயோகிக்கிறார்கள். யார் இருந்தாலும் இல்லாவிட்டாலும் சரி, இவர்களின் சுயமரியாதையைக் காட்ட ஆரம்பித்து விடுகிறார்கள். மற்றும் இந்த லாகிரிப் பொருட்கள் இப்பொழுது ஒரு மரியாதைக்குரிய பொருட்களாகவும் மாறிவிட்டன. முன்பெல்லாம் வருபவர்களுக்கு வெற்றிலை பாக்குத்தான் வைப்பார்கள். இப்பொழுது சிகரெட் கொடுத்தால் போதும். நல்ல வேளை, இந்தப் பழக்கம் நமது தமிழ் பெண்மணிகளைப் பற்றவில்லை. நாலு நண்பர்

கள் கூடும் இடத்தில், யாராவது ஒருவர் புகைக்க விரும்பி ஞல், மற்றவர்களுக்கு மிக மரியாதையாய்த் தன் சிகரெட் பெட்டியைத் திறந்து காண்பிப்பார். பழக்க முள்ளவர்கள் வெகு நாசுக்காய் எடுத்துக் கொள்வார்கள். பழக்க மில்லாத ஆசாமியாய் இருந்தால் முகத்தில் அசடு வழிய 'வேண்டாம்' என்று சொல்லுவார்.

என்னே நாகரிகம்? இப்படியும் ஒரு நிலை நம்மவர் களுக்கு ஏற்பட வேண்டுமா? நம் ஆசாரம் எங்கே? அனுஷ்டானங்கள் எங்கே? மட்டு மரியாதை எங்கே? பெரியார் சிறியார் எங்கே? ஆரோக்கிய விதிகள் எங்கே? எதைச் சொல்லி எப்படி ஆற்றுவது? மூச்சு விடுவதற்கு ஆண்டவன் படைத்த மூக்கை, புகை போக்கிக் குழா யாக்கிக் கொள்கிருர்களே! இவர்கள் எப்பொழுதும் நினைத்த மாத்திரத்தில் வாயிலேயே அக்னி வளர்த்து வேள்வி செய்து விடுகிருர்கள். இவர்களது நுரை ஈரல் அதனல் என்னபாடு படும்!

பெருச்சாளியைப் பிடிக்கப் பானையில் வைக்கோல் போட்டு நெருப்பு வைத்துப் பொந்தில் வைத்து விடுவார் கள். பெருச்சாளி, புகைக்குத் திணறிக் கண் தெரியாமல் வெளியில் வந்துவிடும். அதைப்போலப் புகை பிடிப்பவர் களின் உயிர் 'எப்பொழுது வெளியில் வரலாம்' என்று உள்ளே இருக்கப் பிடிக்காமல் தத்தளித்துக் கொண் டிருக்கும். அதிகப் புகைப் பழக்க முள்ளவர்களுக்குச் சற்று வயதானதும் ஈளை இருமல் போல 'லொக், லொக்' என்று இருமல் வந்து விடும். அதற்கு ஒரு மருந்தும் கிடையாது.

ஒரு டாக்டர் நண்பர். அவர் சிகரெட் உபயோகிப்பார். சமீபத்தில் ஒரு ரகஸ்யத்தைச் சொன்னார். "உங்களைப் பார்க்கும் போதெல்லாம் இந்தப் புகைப் பழக்கத்தை விட்டு விட வேண்டும் என்று உறுதி செய்து கொள்கிறேன். ஆனால் இருக்க முடிவதில்லை. அது மட்டுமல்ல. ஒரு பெரும் ரகஸ்யத்தை நான் சொல்லித்தான் ஆகவேண்டும். இந்தப் புகைப் பழக்கம் எவ்வளவுக் கெவ்வளவு அதிகமாய் இருக்கிறதோ, அவ்வளவிற்கும் நரம்புகள் உணர்ச்சி அற்றுப் போகும். இல்லறத்தில் இன்பம் காண முடியாது. மனைவிமார்கள் சுகப்பட மாட்டார்கள்" என்று சொன்னார். எனக்குத் தூக்கி வாரிப்போட்டது. என்ன பயங்கரமான உண்மை! இதை எழுதவும் கூசுகிறது. "எத்தனையோ பேர் இப் பழக்கங்களில் மூழ்கி இருக்கிறார்களே? இவர்களுக் கெல்லாமே இக் கதி நேரிடுகிறதா?" என்றேன். "வாலிப முறுக்கில் தெரியாது. நாற்பது வயதானால் அதன் குணம் தெரியும். சிலருக்கு இன்னும் சீக்கிரமாகவும் தெரியும்" என்றார்.

வாலிப அன்பர்களே விழியுங்கள்! இளங்காளைகளே வேண்டாம் இந்தத் தீய வழக்கம்! வாழ்க்கையைக் கெடுத்துக் கொள்ளாதீர்கள்! விளையாட்டாகவும், வேடிக்கையாகவும், நாகரிக மெனக் கருதியும் இம்மாதிரி தீய வழிகளில் செல்லாதீர்கள். அழிவுக்கு ஒரு பக்கம் குழி தோண்டிக் கொண்டு, ஆக்கத்திற்காக லேகியங்கள் டானிக்குகள் அருந்துவதில் யாது பயன்?

எத்தனையோ நண்பர்கள் 'இதை விட முடியவில்லையே! என் செய்வது' என்கின்றனர். 'எப்படியோ இவ் வழக்கம்

பற்றிக் கொண்டது. விட முடியவில்லை. விட்டால் சுறு சுறுப்பு ஏற்படவில்லை' என்கின்றனர். ஆம், வாஸ்தவம். இவர்களுக்கு வேண்டியது சுறுசுறுப்புத்தானே? அது ஆசனம் செய்தால் கிடைத்து விடுகிறது. புகையிலைப் பழக்க முள்ளவர்களும் ஆசனம் ஆரம்பிக்கலாம். ஆசன அபிவிர்த்தி ஆக ஆக அவ் வழக்கங்களைக் குறைத்துக் கொள்ளவேண்டும். தானாகவே குறைத்துக் கொள்ளச் செய்யும். ஆனால் அவர்கள் அவ் வழக்கத்தை அறவே விடும்வரை சிரசாசனம் மட்டும் கட்டாயம் செய்யவே கூடாது.

ஒரு அன்பர் ஆசனம் கற்றுக் கொண்டு சென்றார். சில மாதங்களுக்குப் பின் அவரைச் சந்தித்தேன். "இப் பொழுது உடல் எப்படி இருக்கிறது? ஆசனம் செய்கிறீர் களா?" என்று கேட்டேன். "இல்லை. ஆசனம் பழகு வதை நிறுத்தி விட்டேன். சிரசாசனம் செய்து ஒருநாள் கீழே இறங்கினேன். மூக்கிலிருந்து 'சள சள' வென்று ரத்தம் கொட்டிற்று. சிரசாசனத்தினால் தான் அப்படி உண்டாயிற்று என்று பயந்து நிறுத்தி விட்டேன்!" என்றார். பழி ஓரிடம். பாவம் ஓரிடம். ஆசனத்தின் பேரில் பழி சுமத்தி விட்டார். "நீங்கள் ஏதாவது புகை பிடிப்ப துண்டா?" என்று கேட்டேன். "ஆம், நான் ஒரு நாளில் 3, 4 சிகரெட் பெட்டிகளைக் காலி செய்வேன்" என்றார்.

முதலில் இது தெரிந்திருந்தால் சிரசாசனம் சொல் லித் தந்திருக்கவே மாட்டேன். பிறகு யார் வந்தாலும்

இந்தக் கேள்வியைக் கேட்டுத்தான் சிரசாசனம் சொல்லிக் கொடுக்கிறேன்.

ஏற்கெனவே புகையை மூக்கின் வழியாய் விட்டு விட்டு, பலவீனப் பட்டு நலிந்து மெலிந்திருந்த மூக்கின் பொடி நரம்புகள், சிரசாசனத்தில் ரத்தம் அதிகம் அந்த இடத்திற்கு வரவே, அவை புடைத்து வெடித்து விட்டிருக்கின்றன. இம் மாதிரி சாதாரணமாய் யாருக்கும் வராது. அதிக புகை வழக்க முள்ளவர்களுக்குத்தான் வரும். இம் மாதிரி புகையிலையைப் பற்றி எவ்வளவோ எழுதிக் கொண்டு போகலாம். இதில் இடங்கொள்ளாது. ஒரு சிறு துண்டுப் புகையிலையில் இருக்கும் நிகோடைன் (nicotine) விஷம் ஒரு யானையைக் கொல்லப் போதுமான தாகும். அப்பேர்ப்பட்ட விஷ வஸ்துக்களை மனிதன் அருந்தித் தன்னையே குறைத்துக் கொள்கிறான். ஆகவே ஆசனப் பழக்க முள்ளவர்கள் எந்தவிதமான லாகிரி வஸ்துக்களையோ, புகையிலை வஸ்துக்களையோ கட்டாயம் உபயோகிக்கவே கூடாது.

பொதுவாக ஆசனம் பழகும் ஒவ்வொரு அன்பரும் புகை பிடித்தல், புகையிலை போடுதல், அடிக்கடி காபி குடித்தல் முதலிய துர்ப் பழக்கங்களைக் குறைத்துக் கொண்டே வந்தால் ஆசனம் போடுவதின் பலனை இன்னும் வெகு சீக்கிரத்தில் அடையலாம். விடாமல் ஆசனப் பயிற்சி செய்வதுடன் மேற்கூறிய கெட்ட வழக்கங்களையும் முயற்சி செய்து விட்டு விட்டால், கட்டாயம் ஆரோக்கியமாக வாழலாம். டாக்டரின் உதவியின்றி வாழலாம்.

பால்

குடிப்பதற்கு பசும் பால்தான் நல்லது. சிலர் "எருமைப் பால் நல்லது" என்பார்கள். "எருமைப் பாலில் பசுவின் பாலைவிடக் கொழுப்பு அதிக மிருக்கிறது. தவிர பசுக்களுக்கு வருவது போல தொத்து நோய்கள் எருமைகளுக்கு வராது. அதனல் பயமின்றிக் குடிக்கலாம்" என்கிருர்கள். அவ்வளவும் வாஸ்தவம் தான். நாம், நமது நாட்டில் பசுவைக் காமதேனுவாகப் போற்றுகிறோம். ஆனல், அதே சமயம் எருமையை எமனின் வாகனமாக எண்ணுகிறோம். இது எப்படி யிருப்பினும் யோக சாஸ்திரத்தில் பசுவின் பாலும் நெய்யும்தான் விசேஷமாகச் சொல்லப் பட்டிருக்கிறது. 'நாம் சாப்பிடும் ஆகாரத்திற்குத் தக நமது குணங்களும் அமையும்' என்பது அறிஞர்கள் ஒப்புக் கொண்ட முடிவு. அப்படிப் பார்க்கப் போனல், பசுவின் பால்தான் சிரேஷ்டமானது. எருமைப் பால் கபம் வாதம் முதலியவைகளை உண்டாக்கும். மந்த புத்தியையும் தரக்கூடியது. ஆனல், பசுவுக்கு க்ஷயம் போன்ற வியாதிகள் சீக்கிரம் பரவும். அநேகருக்குப் பசுவின் பாலினலும் க்ஷயம் வருவதுண்டு. ஆகையால் பசுவை, ஆரோக்கியமாய்ச் சுத்தமாய் வைத்திருக்க வேண்டியது மிக மிக முக்கியம். 'பசுவுக்கு க்ஷயம் போன்ற தொத்து நோய்கள் இருக்கின்றனவா?' வென்று பரீட்சை செய்து பார்த்து அதன் பாலை உபயோகிப்பது நல்லது. இப்படி யெல்லாம் செய்வதற்கு எல்லோருக்கும் சாத்தியமல்ல. எனவே பாலை வடிகட்டி நன்ருய்க் கொதிக்க வைத்துக் குடிப்பதே உத்தமம். பத்துப் பதினைந்து நிமிஷங்கள் பால் நன்கு கொதிப்ப

தால் எந்தக் கிருமிகள் இருந்தாலும் இறந்து விடும். இவ்வாறு கொதிப்பதினல் சில சத்துக்கள் அழிந்து போகுமென்பார்கள். அப்படிச் சத்துக்கள் சில அழிந்தாலும் பரவா யில்லை. வியாதி வராமல் இருந்தால் போதும். அதிகமாய் மணிக் கணக்கில் கொதிக்க வைத்தால்தான் சத்துக்கள் அழிந்து போகும். பத்து பதினைந்து நிமிஷக் கொதியில், அவ்வளவு அதிகமாய்ச் சத்துக்கள் வெளியேறி விடாது.

அத்தியாயம் 4.

ஸ்நானம்

ஆசனம் செய்து விட்டு அரை மணி நேரம் ஆன பின் எண்ணெய் தேய்த்து ஸ்நானம் பண்ணலாம். ஆனல் எண்ணெய் ஸ்நானம் முதலில் செய்து விட்டுப் பிறகு ஆசனம் செய்யக் கூடாது.

உலகில் பல நாட்டவர்கள் எண்ணெய் ஸ்நானம் செய்வதில்லை. நம்மைப் போல எண்ணெய் தேய்த்துக் குளிப்ப தென்பதும் கிடையாது. ஏன்? நம் தேசத்திலேயே வட நாட்டவர்களுக்கு அவ் வழக்கமே இல்லை. நமது தென்னுட்டில் மட்டும்தான் அந்த வழக்கம். நமது ஆகாரத்திற்கு அது அவசியமு மாகும். கோதுமை சேர்த்துக் கொள்பவர்களுக்கு அது அவசியமில்லை. நாம்

தவிட்டை நீக்கிய அரிசியையே சாப்பிடுகிறோம். இந்த அரிசி ஆகாரம் சருமத்தை அவ்வளவு பளபளப்பாய் வைத்துக் கொள்ளாது. கூட புளியையும் நாம் அதிகமாய் உபயோகிப்பதால் இரத்தம் வறண்டு போய் சருமம் அவர்களுடையது போல பளபளப்பாய் இருப்பதில்லை. எண்ணெய் ஸ்நானம் அந்தக் குறைகளை நீக்குகிறது.

சாதாரணமாய்க் குளிர்ந்த ஜலம்தான் ஆரோக்கியத்திற்கு எடுத்தது. சிறு குழந்தைகள், வயது முதிர்ந்தவர்கள், பலஹீனமானவர்கள், நோயாளிகள் தவிர, மற்றவர்கள் எல்லோரும் குளிர்ந்த ஜலத்தில் ஸ்நானம் பண்ணலாம். மழை, பனிக் காலத்தில் கூட குளிர்ந்த ஜலத்தில் குளிப்பதுதான் நல்லது. அதிகமான குளிர்ப் பிரதேசங்களில் அதாவது 60, 55 டிகிரிக்குக் குறைந்த பிரதேசங்களில் வெந்நீரில் குளிக்கலாம். வெந்நீர் உபயோகிப்பவர்களும் சாதாரணமாய் வெது வெதுப்பான நீரில், அதாவது நமது உடம்பின் சூடளவு சுமார் 98 டிகிரி நீரில் குளிக்கலாம். சுடச்சுட, பொறுக்கப் பொறுக்க உபயோகிக்கக் கூடாது.

ஸ்நானம் செய்யும் போது தலைக்குக் கூட சேர்த்துக் குளிப்பதுதான் நல்லது. இது சிலருக்குப் பிடிக்காது. தலைமுடி நிறைய இருப்பவர்களுக்குக் கஷ்டமாய் இருக்கும். முக்கியமாய் ஸ்திரீகளுக்குக் கஷ்டமாய் இருக்கும். ஆகவே எப்படியும் அவரவர்கள் சௌகரியப்படி செய்யலாம். ஆனால் வாரத்திற்கு ஒரு முறையாவது எண்ணெயைத் தலை முதல் உடல் பூராவும் தேய்த்துக் குளிப்பது நல்லது.

சுத்தமான நல்லெண்ணெய், தேங்கா யெண்ணெய் தான் ஸ்நானத்திற்கோ தலைக்குத் தடவி வாரிக் கொள் வதற்கோ நல்லது. அப்படி வாசனை வேண்டுமானால், புஷ்பங்களைக் கொண்டு வீட்டில் சௌகரிய முள்ளவர்கள் தயாரித்துக் கொள்ளலாம். கடையில் விற்பனை செய்யும் வாசனை எண்ணெய்கள், தைலங்கள், நல்ல தல்ல. இந்தக் காலத்தில் இவைக ளெல்லாம் சுத்தமான நல்லெண் ணெயிலேயோ அல்லது தேங்காய் எண்ணெயிலேயோ தயாரிப்பது கிடையாது. அனேகமாய் 'மினரல் ஆயில்' என்று சொல்லும் நிலக் கரியிலிருந்து கிடைக்கும் ஒருவித வாசனையற்ற எண்ணெயைக் கொண்டு தயாரிக் கிறார்கள். அதிலும் அசல் வாசனையைச் சேர்ப்பது இல்லை. பலவித ரசாயன முறைகளால் செய்யப்பட்ட செண்டுகளைக் கலக்கிறார்கள். அதனால் வயதைக் காட்டிலும் சீக்கிர மாக முடி நரைத்தும், உதிர்ந்தும் விடுகிறது. நல்லெண் ணெயே அப்பட்டமாகக் கிடைக்காத இந்தக் காலத் தில் இவைகளுக் கெல்லாம் வீணே பணத்தை விரயம் செய்வானேன்? இவைகள் எல்லாம் மண்டையிலுள்ள ஜீவ அணுக்களை நசிக்கச் செய்யும்.

இந்தக் காலத்தில் பெரும் வாரியாக எல்லோரும் உடம்பைத் தேய்க்க சோப்புகளைத்தான் உபயோகிக் கிறார்கள். சோப்புகளெல்லாம் சில வருஷங்களாகத்தான் உபயோகத்தி லிருக்கின்றன. அவை வாசனையாய் இருப் பதாலும், உபயோகிக்க சௌகரியமாய் இருப்பதாலும் எல்லோரும் விரும்புகின்றனர். அது ஒரு நாகரிக மாயும் போய் விட்டது. ஆனால் பாசிப் பயிறுமாவு, கடலைமாவு தான் நல்லது. அவற்றின் குணம் இவை

களுக்கு வராது. வாசனை வேண்டுமானால் அந்த மாவில், சந்தனத்தூளைச் சேர்த்துக் கலந்து வைத்துக் கொண்டு, தேய்த்துக் குளித்துப் பாருங்கள். சந்தன சோப்புப் போட்டுத் தேய்த்துக் குளிப்பதைவிட வாசனையாய் இருக்கும். நலங்கு சாமான் பொடியைச் சேர்த்துக் கலந்தும் உபயோகிக்கலாம்.

சோப்பில் காஸ்டிக் சோடா சேருகிறது. காஸ்டிக் சோடா அழுக்கை எடுத்தாலும், அது நாளடைவில் சருமத்தை வறளச் செய்து, மயிர்க் கால்களைச் சுருங்கச் செய்யும். காஸ்டிக் சோடா ஜலத்தை ஒரு துளி, சருமத்தில் எங்கேயாவது ஒரு இடத்தில் வைத்துப் பாருங்கள்! அந்த இடத்திலுள்ள சதையைத் தின்றுவிடும். அப்பேர்ப்பட்ட வஸ்துவைப் பலவித எண்ணெய்களுடனும், கொழுப்புகளுடனும், சேர்த்துச் செய்வதால் அதன் வேகம் குறைகிறது. அது துணிகளை வெளுக்கவும், மற்ற உபயோகத்திற்கும் நல்லதே தவிர, மிருதுவான சருமத்திற்கு ஏற்றதல்ல. சிலர் தலைக்குக் கூட அவைகளைப் போட்டுத் தேய்ப்பார்கள். சீக்கிரம் மயிர் நரைப்பதற்குக் காரணம் வேறு தேட வேண்டுமா?

வியாபார நிமித்தம், அவைகளில் கூடச் சுத்த எண்ணெய் கலப்பதில்லை. கண்ட கண்ட கொழுப்புகளைக் கலக்கிறார்கள். சில வித சோப்புகளை உபயோகித்தால் சுகந்த மணத்திற்குப் பதில் லேசாய் ஒருவித கொழுப்பு நாற்றம் உண்டாவதை அறியலாம்.

குளிர் காலத்தில் சோப்பை உபயோகிப்பதனால் இன்னும் சருமம் வறண்டு அங்கங்கு வெளுப்புத்தட்டி,

மர மரப்பாய்ப் போய்விடுகிறது. அதை மறைக்கக் கிரீம்கள், ஸ்னோக்கள், பவுடர்கள் வேறு உபயோகிக்கிறார்கள். இயற்கைத் தோற்றத்தைக் காண முடிவதில்லை. எல்லாம் வேஷ மயமாய் விட்டது. ஆசனங்களைப் பழகி, ஆரோக்கிய வழியைக் கடைப் பிடித்து, இயற்கையாய் வாழுபவர்களுக்கு இவைகளெல்லாம் தேவையில்லை. ஆரோக்கிய தேஜஸ், அழகுக் களை முகத்தில் தாண்டவமாடும்.

குடி ஜலம்

"சாப்பிடும்போது தண்ணீர் குடிப்பது நல்லதா, சாப்பிட்ட பின் குடிப்பது நல்லதா?" என்பதிலும் அபிப்பிராய பேதம் பல உண்டு. சிலர் "சாப்பிடும்போது இடையிடையில் குடிப்பது நல்லது. அப்பொழுது தான் ஜீரணம் நன்கு ஆகும். ஆட்டுக் கல்லில் மாவு அறைக்கும்போது இடையிடையே ஜலம் விட்டால் தானே சுலபமாய் அறைக்க முடிகின்றது. அதைப்போல ஜீரணத்துக்கும் தண்ணீரின் துணை வேண்டும்" என்கிறார்கள். சிலர் "ஜலத்தையே தொடக்கூடாது. சாப்பிட்ட அரை அல்லது ஒரு மணி நேரம் பொறுத்துத் தான் ஜலம் அருந்தலாம். இடையிலோ, உடனேயோ ஜலம் அருந்தினால், வயிற்றிலுள்ள ஜாடராக்கினியை, ஜலமானது குறைத்து விடும். அதனால் ஜீரணமாவது பாதிக்கும்" என்கின்றனர். சிலர் "சாப்பிடுவதற்கு அரை மணி நேரத்துக்கு முன்பே ஒரு டம்ளர் ஜலம் சாப்பிட வேண்டும். அப்பொழுது தான் குடல் சுத்தமாகி, வரும் ஆகாரத்தை ஒழுங்காய் ஜீரணிக்கும். மலச்சிக்கலும் ஏற்படாது" என்கின்றனர். சிலர் "சாப்பாட்டுக்கு முன்போ, சாப்பாட்டுடன் கூடவோ ஜலத்தைக்

அருந்தக் கூடாது. சாப்பாட்டின் இடத்தை ஜலம் அடைத்துக் கொள்ளும். சாப்பாட்டைச் சாப்பிட முடியாது. ஆகையால் கடைசியில் தான் சாப்பிடவேண்டும்" என்கிறார்கள்.

பொதுவாய் இதற்கெல்லாம் திட்டமாய் இந்த மாதிரி தான் ஜலம் அருந்த வேண்டுமென்று கட்டாயப் படுத்துவதற்கில்லை. அவரவர்களின் சரீர நிலை, உடல் உழைப்பு, சீதோஷ்ண நிலை முதலியவைகளை அனுசரித்து நடக்க வேண்டியிருக்கும். பொதுவாக, தாகம் எடுத்தால் தண்ணீர் அருந்துவதே நல்லது. உடலுக்குத் தண்ணீர் அவசியமாகித் தான் தாக உணர்ச்சி ஏற்படுகின்றது. சாப்பிடும்போது இடையில் ஜலம் வேண்டித்தான் தாகமெடுக்கின்றது. அப்பொழுது ஜலம் சாப்பிட வேண்டியதுதான். சட்னி, கூட்டு, கறி, பொறியல், பச்சடி, சாம்பார், ரசம் எல்லாவற்றிலும் காரத்தை அள்ளிக் கொட்டுவதால் அவைகளை சாப்பிட்டதும் விக்கல் எடுக்கிறது. அதற்காக என்று சிலர் ஜலத்தைச் சாப்பிடுவார்கள். இது தவறு. காரத்தைக் குறைத்துக் கொண்டால் இடையில் ஜலம் சாப்பிடவேண்டிய அவசிய மிராது. 'சாப்பாட்டை அதிகம் சாப்பிடுவதை, ஜலம் அருந்துவதினால் பாதிக்கும்' என்பது சரியான வாத மல்ல. அது சாப்பாட்டு ராமன்களின் வாதம். எப்பொழுதும் பாதி வயிறு சாப்பாட்டையும், கால் வயிறு தண்ணீரையும், கால் வயிறு அப்படியே காலியாகவும் விட்டுவிட வேண்டுமென்பது, ஆரோக்கியமாய் இருக்கவேண்டு மென்பவர்கள் அனுசரிக்க வேண்டிய விதியாகும். வயிறு தலையணை உரையா என்ன? வெறும் பஞ்சைத் திணிப்பதுபோல் ஆகாரம் கொள்ளுமட்டும்

திணிக்க? "இன்னும் சிறிது சாப்பிடலாம்" என்று தோன்றும் போதே எழுந்து விடுவது சாலச் சிறந்தது. தாகம் எடுத்து, ஜலம் தேவைப் படும்போதெல்லாம் தண்ணீர் அருந்துவது தான் நல்லது. அப்படி தாகமே சிலருக்கு எடுக்க வில்லையானாலும், அவர்கள் சாப்பிட்ட உடனே ஒரு டம்ளராவது கட்டாயம் தண்ணீர் அருந்த வேண்டும். எந்தக் காரணத்தாலும் மறந்து விடக்கூடாது.

குடிப்பதற்குத் தண்ணீர் நல்லதா? வெந்நீர் நல்லதா? ஐஸ் வாட்டர் நல்லதா? சோடா நல்லதா? கலர் நல்லதா? என்ற கேள்வி பிறக்கலாம்.

குடிப்பதற்கு லாயக்கான ஜலத்தை, கொதிக்கவைத்து சுத்தமான துணியால் வடிகட்டி, பானையில் விட்ட, ஆறின ஜலமே மிகவும் சிறந்தது. வெந்நீர் நம்முடைய தேகத்துக்கே தேவையல்ல. நோயாளிகள், வயதானவர்கள் சில சமயங்களில் வெந்நீர் சாப்பிடலாம். சோடா, கலர் முதலியவை ஆரோக்கியத்திற் கெடுத்த தல்ல. சோடா, எப்பொழுதாவது ஒரு சமயம், அதுவும் ஜீரணக் கோளாறுள்ளவர்கள் மருந்தாகச் சாப்பிடக்கூடியது. மற்றவைகளையும் தாகம் எடுக்கும் போதெல்லாம் சாப்பிட்டால், அதுவே பலவித நோய்களுக்குக் காரணமாய் விடுகிறது. அவைகள் தயாரிக்கும் இடத்தைப் போய்ப் பார்த்தால் அவைகளைத் தொடக்கூட மாட்டீர்கள். காசைக் கொடுத்துச் சனியனை விலைக்கு வாங்குவானேன்? அப்படி அவசியம் வேண்டுமானால் சுத்தமான, இயற்கையான பானம் இளநீர் இருக்கிறது. அதைச் சாப்பிடுங்கள். எலுமிச்சை பானகம், வெய்யில் காலத்தில் மிகவும் நல்

லது. மோர் இருக்கிறது. ஆனால் இதிலும் பெருங்காயம், மிளகாய், இஞ்சி, கடுகு, உப்பு முதலியவை இடம் கொண்டு விடுகின்றன. அப்படிக்கெல்லாம் எதையும் கலக்காமல், வெறும் நீர் மோராய்ச் சாப்பிடுவதுதான் நல்லது. ஐஸ் வாட்டர், எப்பொழுதாவது ஒரு தடவை சாப்பிடுவதில் கெடுதலில்லை. ஆனால் அதையே வழக்கமாக்கிக் கொள்ளக்கூடாது. ஜீரணம் பாதிக்கும்.

தூக்கம்

தூக்கம், அவரவர்களின் வயதையும் வேலையையும் பொருத்திருக்கிறது. சிறுவர்கள் தினம் பத்து மணி நேரம் தூங்க வேண்டும். வாலிபர்கள் எட்டு மணி நேரம் தூங்கலாம். நாற்பது வயதிற்கு மேலானவர்களுக்கு ஆறு, ஏழு மணி நேரத் தூக்கம் போதும். அறுபது எழுபதிற்கு மேல் வயதானவர்களுக்கு, இரவில் எட்டு மணி நேரத் தூக்கமும், பகலில் ஓரிரண்டு மணி நேர தூக்கமோ, ஓய்வோ வேண்டும்.

"இரவிலும், பகலிலும் மாறி மாறி வேலை செய்கிறவர்கள் மற்றவர்களைப் போல தூங்க முடியாததலால் ஆரோக்கியமாய் இருக்க முடியுமா?" என்ற கேள்வி எழலாம்.

ஒரு ஒழுங்காய்க் குறிப்பிட்ட நேரத்தில் தூங்குவதுதான் ஆரோக்கியத்துக்கு நல்லது. அது இரவில் அமைவது நல்லதுதான். ஆனால், வருஷத்தில் ஆறு மாதங்கள் ஒரே சூரிய வெளிச்சமாய் இருக்கும் பிரதேசங்களிலுள்ள மக்களும், தூங்கத்தான் செய்கிறார்கள்.

'ஒரே வெளிச்சமாய் இருக்கிறதே' என்று விழித்துக் கொண்டிருப்பதில்லை. அவர்களெல்லாம் கடிகார மணிப் படி வேலை செய்கிறார்கள். இரவு ஒன்பது மணி ஆன தும் தூங்கச் சென்று விடுகின்றார்கள். மற்றும் ஒரு நாளில் பதினெட்டு இருபது மணி நேரமும் பகலாய் இருக்கும் தேசத்திலுள்ள மக்களும் அவ்வாறே செய்கின் றனர். இரவு ஒன்பது மணி ஆகி விட்டிருக்கும். ஆனால் சூரியன் அப்பொழுதும் தெரியும். காலையில் சூரியன் மூன்று மணிக்கே மறுபடி உதித்து விடும். சூரியன் ஒன் பது மணி வரை இருக்கிறதே என்று மக்கள் தூங்காமல் இருப்பதில்லை. அதிகாலையில் சூரியன் மூன்று மணிக்கே மறுபடி உதித்து விட்ட தென்று எழுந்திருப்பது மில்லை. எட்டு ஒன்பது மணி நேர தூக்கத்துக்குப்பின் தான் எழுந் திருப்பார்கள். எனவே, தூக்கத்திற்கு இரவு தான் வேண்டு மென்பதில்லை. எப்படி நாம் பழக்கப் படுத்திக் கொள் கிறோமோ அப்படி நமக்குப் பழக்கமாய் விடுகிறது. நமது நாட்டில் எல்லோரும் இரவில் தான் தூங்குவது வழக்கம். அதற்கு மாறாக இரவில் விழித்திருப்ப தென்றால் கஷ்ட மென நினைக்கிறோம். ஆனால், அப்படி வாரா வாரம் மாறி மாறி வேலை செய்பவர்களும், ஆசனத்தை ஒரு வாரம் காலை யிலும், ஒரு வாரம் மாலையிலும் செய்வார்களானால், வேலை மாறுதலினால் ஏற்படும் சிரமத்தைச் சமாளிக்கக் கூடிய சக்தி உடையவர்களாகி விடுவார்களென்பது நிச்சயம்.

ஓட்டலில் சாப்பிடுகிறவர்களுக்கு

ஓட்டலில் சாப்பிடும் அன்பர்களுக்கு இது ஒரு மிகப் பெரிய பிரச்சினைதான். ஒரே வித சாம்பார்ப்

பொடியைத்தான் சாம்பாரிலும், ரசத்திலும், கூட்டிலும், கறியிலும் போடுவார்கள். எதைச் சாப்பிட்டாலும் ஒரே வித வாசனையாய் இருக்கும். எந்த நாளிலும் அதே வாசனை தான். அவரைக்காய் சாம்பாருக்கும் அதே வாசனைதான். வெண்டைக்காய் சாம்பாருக்கும் அதே வாசனைதான். முருங்கக்காய் சாம்பார் செய்தாலும் அதே வாசனைதான். பாவற்காய் சாம்பாரும் ஒரே விதந்தான். மற்றும் கூட்டு, பொறியல் எல்லாமுமே ஒரே தனியா, மிளகாய் வாடை தான் அடிக்கும். அந்தந்த காய்கறிகளுக் குண்டான வாசனையை அனுபவித்துச் சாப்பிட முடியாது. இம் மாதிரிச் சாப்பாட்டைச் சாப்பிட்டு வருகிறவர்கள் அபாக்கியசாலி கள் தான். என்ன செய்வது? சிலர் இம் மாதிரி சாப்பி டத்தான் வேண்டி யிருக்கிறது. இப்படிச் சாப்பிடுகிறவர் களின் ஆரோக்கியம் சரியாய் இருக்கும் என்று யாரும் சொல்ல முடியாது. அதுதான் நன்கு தெரிகிறதே! எவ் வளவுக் கெவ்வளவு ஓட்டல்கள் அதிகமாகின்றதோ அவ் வளவிற்கும் டாக்டர் பில்லும் அதிகமாகிக் கொண்டே போகிறதல்லவா? அதுவும் தண்ணீர்ப் பஞ்சமுள்ள ஊர் களில் சுகாதாரமற்ற ஓட்டல்கள் பெருக்கத்தில் நோய் பரவச் சொல்லவா வேண்டும்?

ஆனால், விதியையும் மதியால் வெல்லலாம் அல்லவா? ஓட்டலில் சாப்பிடுகிறவர்கள், முதலில் பருப்பு, நெய் சாதம் சிறிது அதிகமாகச் சாப்பிடலாம். பிறகு சிறிது சாம்பாரோ, ரசமோ துளி போட்டு (துளி யென்றால் ஒரு துளி அல்ல. சுமார் அரை அவுன்ஸ் அல்லது ஒரு அவுன்ஸ்) ஒன்றிரண்டு கவளம் மட்டும் சாப்பிடலாம். பிறகு இருக்கும் சாதத்திற்குத் தயிரையோ மோரையோ

போட்டுக் கொள்ளலாம். ஆக மூன்றில் இரண்டு பாகம் தயிர் அல்லது மோர் சாதம்; ஒரு பாகத்தில் பாதி பருப்பு சாதம்; பாதி சாம்பார் அல்லது ரசம் சாதம். இதில் காரம், புளி எவ்வளவு சேரும்? மிக மிகக் குறைந்த அளவே யிருக்கும். உடம்பு வாயுவாய் இருக்கிறதென்றால் பருப்பை நிறுத்திவிட்டு, ரசம் சாதம் மட்டும் சாப்பிட்டுத் தயிர் சாதமோ மோர் சாதமோ சாப்பிடலாம். மற்றும் காய்கறி, கூட்டு, பொரியல் முதலியவை சாப்பிட லாயக்கில்லாமல், மிளகாய் கடுகு முதலியவை போட்டுச் சித்திரவதை செய்திருப்பார்கள். இவைகளைத் தள்ள வேண்டியதுதான். பச்சடி யென்றால் அதுவும் வாயில் வைக்க முடியாது. அதிலும் மிளகாய் புகுந்து விட்டிருக்கும். எனவே, அப்பளம் இருக்கவே இருக்கிறது. அதை இன்னமும் தேவையானால் இரண்டு போடச் சொல்லிச் சாப்பிடலாம். பிறகு தனியாக பச்சையாய் வாங்கி வைத்துக் கொண்டு, வெண்டக்காய் இரண்டு, தக்காளி ஒன்று, காரட் ஒன்று சாப்பிட்டு விட்டால் பேஷான சாப்பாடாகிவிடும்.

ஓட்டலில் சாப்பிடுகிறவர்கள் எதையும் சொல்லுவதேயில்லை. ஒருகால் ஓட்டல் முதலாளிகளிடம் "இப்படிக் காரத்தைப் போட்டு வதைக்கிறீர்களே?" என்று கேட்டால், "ஜனங்கள் அதைத் தானே விரும்புகிறார்கள். நாங்கள் காரம் குறைத்துச் செய்தால் வியாபாரம் நடவாதே!" என்கிறார்கள். ஓட்டல்காரர்கள் நமக்குத் தாயாரா? தந்தையா? இல்லை; அத்தையா? பாட்டியா? "இது சாப்பிட்டால் உடம்புக்கு ஆகாது; அது சாப்பிட்டால் உடலுக்கு ஒத்துக்கொள்ளாது" என்று பார்ப்பதற்கு?

காரத்தை எவ்வளவு அதிகமாய் ஒட்டல்காரர்கள் போடு கிறார்களோ, அவ்வளவிற்கும் பண்டங்கள் குறைவாய்ச் செலவாகும். சிறிதளவே சாப்பிடுவார்கள். லாபம் அதிகம் கிடைக்கும். காரத்தைக் குறைத்தால் அதிகமாய்ச் சாப் பிடுவார்கள். அதிகமாய்ச் செலவாகும். காசு என்னமோ கொடுப்பதைத்தான் கொடுப்பார்கள்! வியாபாரம்தானே! அதில் லாபந்தான் பிரதானமாகப் பார்ப்பார்கள். எனவே, ஜனங்கள் 'காரத்தைக் குறைக்க வேண்டும்' என்று அடிக்கடி சொல்லி வந்தால் ஒருகால் ஒட்டல் காரர்கள் குறைக்கலாமோ என்னவோ? இல்லையானால் ஒன்று சொல்ல லாம். மதுவைக் குடிப்பது கெடுதி யென்று எப்படி நீக்கி விட்டார்களோ, அப்படி மிளகாயும் 'கெடுதி' என்பது கண் கூடு. அதை ஒரே தடவையாய் நீக்கிவிடாமல், 'கொஞ்ச மாகத்தான் சேர்க்கலாம்' என்று சட்டம் கொண்டுவந்தால் எவ்வளவு நன்மை மக்களுக்குச் செய்வதாகும்! அப்படி மட்டும் செய்து விட்டால் ஆஸ்பத்திரிகளைப் பெருக்க வேண்டிய அவசியமிருக்காது. பல கோடி ரூபாய்களைச் செலவழித்து அந்நிய நாட்டு மருந்துகளை வரவழைக்க வேண்டியு மிருக்காது. ஜனங்களுக்கு ஆரோக்கியத்திற்கு ஆரோக்கியம் மிச்சம்.

விருந்து, டீ பார்டீ முதலிவைகளில் கலந்துக்கொள்ள நேர்ந்தால் கார மானவைகளை ஒதுக்கி கார மில்லாதவை களாகப் பார்த்துச் சாப்பிடலாம்.

"ஏன் சார்! அது கூடாது, இது கூடாது, காபி கூடாது, சிகரெட் கூடாது, என்று சொல்லுகிறீர்களே! என்ன சார் உங்கள் ஆசனம்? இவைகளால் ஏற்படும்

கெடுதிகளைக் கூட விலக்கிச் சமாளித்துக் கொள்ள முடியாத ஆசனம், வேறு எதைச் செய்ய முடியும்? நாம் என்ன செய்தாலும், எதைச் சாப்பிட்டாலும் அதைச் சரிக்கட்டிக் கொண்டு உடல் ஆரோக்கியமாய் இருக்க வேண்டாமா?'' என்னலாம். பேஷான கேள்விதான். வரவேற்கிறேன். ஒருவன் கல்வியைக் கற்க வேண்டுமானுல், பள்ளிக்கூடம் போக வேண்டும். அங்கு வாத்தியார் சொற்படி நடக்க வேண்டும். அவர் சொல்லித் தந்த பாடங்களைச் சிரத்தை யுடன் ஒழுங்காய்ப் படிக்க வேண்டும். அப்படியெல்லாம் செய்யாமல் "நான் ஊரைத்தான் சுற்றுவேன். சோம் பேறியாகத்தான் இருப்பேன். நான் எங்கும் யாரிடத்தி லும் சென்று கல்வி கற்கமாட்டேன். அந்தக் கல்வி அவ் வளவு விசேஷம் பொருந்தியதாயிருந்தால், அது என்னைத் தான் தேடிவந்து அடையட்டுமே. என்னைத் திருத்த முடி யாத கல்வி அது என்ன கல்வி! கல்வியாம்! அறிவாம்!'' என்ருல் எப்படி இருக்கும்! அதுபோலவே தான் இருக் கிறது இந்த வாதமும்.

மனிதன் சுகமாய் ஆரோக்கியமாய் வாழவேண்டு மானுல் சில விதிகளை அனுசரிக்கத்தான் வேண்டும். உட லுக்கு ஒத்துக் கொள்ளாதவைகளை விடவும் வேண்டியிருக் கும். இது இயற்கை விதி. இந்த விதியை அனுசரிக்கா மல், கண்டபடி நடந்து விட்டு, "நான் அப்படித்தான் சாப்பிடுவேன். எனக்கு ஆசனம் செய்வதால் எல்லாம் சரி யாய் விட வேண்டும்'' என்று நினைத்தால் அவர்கள் ஏமாற வேண்டியதுதான். இப்படிப் பட்டவர்கள்தான் "ஆசனத் தினுல் எந்தப் பலனும் இல்லை'' என்று தவருன பிரசாரம் வேறு செய்ய ஆரம்பித்து விடுகிருர்கள்.

பாவத்திற்கு மன்னிப்பு உண்டு. ஆனால் எப்படி? தான் செய்த பாவத்தை நன்கு உணர்ந்து மனப் பூர்வ மாய்க் கனிந்து உருகி மன்னிப்புக் கோரினால் கிடைக்கும். ஆனால், ஒரு பக்கம் குற்றத்தையும் பாவத்தையும் செய்து கொண்டே மறு பக்கம் பாவ மன்னிப்புக் கோரினால் கிடைக் குமா? இது யாரை ஏமாற்றும் வித்தை? யாரையு மல்ல. தன்னைத்தானே ஏமாற்றிக் கொண்டு இன்னமும் கீழ் நிலைக் குப் போக வேண்டியதுதான். அதைப் போலத்தான் இதுவும். ஆசனம் செய்வதால் பாவ மென்னும் நோய் மன்னிக்கப் பட்டுவிடும். ஆனால் ஆரோக்கியத்துக்கு விரோதமான காரியம் செய்யக் கூடாது. அப்படிச் செய் வதால் எதிர் பார்க்கும் பலன் கிடைக்காது. அவரவர் களின் செய்கைக்குத் தக்கபடிதான் ஆசனப் பலன் கொஞ்சமாகவோ அதிகமாகவோ கிடைக்கும்.

செய்ய வேண்டிய நேரம்

ஆசனம் பழகுவதற்கு ஏற்ற நேரம் காலைதான். அப்பொழுது வயிறு காலியா யிருக்கும். உணவு உட் கொண்டு குறைந்தது எட்டு அல்லது பத்து மணி நேர மாவது ஆகி யிருக்கும். இரவு நித்திரையில் அவயவங்கள் நன்ருய் ஒய்வு பெற்றிருக்கும். ஆகையால் காலை நேரம் தான் ஆசனத்திற்கு ஏற்றது.

காலையில் எழுந்து மல ஜலம் கழித்துப் பல் சுத்தம் செய்துகொண்டு ஆசனங்கள் பழக ஆரம்பிக்க வேண்டும். சிலருக்குக் காலையில் உடம்பு வளைப்பதற்குச் சரியாய் வராது. அவர்கள் கொஞ்ச நேரம் அதாவது பத்து,

பதினைந்து நிமிஷங்கள் நடந்த பிறகோ அல்லது வீட்டுக்கு வேண்டிய காரியங்களைச் செய்த பிறகோ ஆரம்பிக்கலாம். அதற்குள் உடம்பு நன்ருக வளைந்து கொடுக்கும் நிலைமைக்கு வந்து விடும். அல்லது காலையில் குளித்த பிறகும் செய்யலாம். ஆசனம் செய்த பிறகு உடனே குளிப்பது அவ்வளவு உகந்த தல்ல

ஆசனம் பழகிய பின் தியானத்திலோ, பூஜையிலோ அமர்ந்தால் மனம் ஒருமைப்படும். பிராணுயாமம் செய்யும் பழக்க முடையவர்கள் காலையில் எழுந்ததும், காலைக்கடனை முடித்துக் கொண்டு பிராணுயாமம் செய்ய லாம். பிறகு ஆசனம் பழகலாம். அல்லது ஆசனம் செய்து முடித்த பிறகு பிராணுயாமம் செய்யலாம்.

காலையில் ஆசனங்கள் செய்ய சௌகரிய மில்லாதவர்கள் மாலையில் செய்யலாம். ஆனல் வயிற்றில் ஆகார மில்லாமல் காலியாக இருக்கவேண்டும். லேசான ஆகாரம், பானவகையாக இருந்தால் மூன்று மணி நேரத்துக்குப் பிறகும், கடின ஆகாரமாக இருந்தால் ஆறு மணி நேரத்துக்குப் பிறகுமே செய்ய வேண்டும்.

ஏனெனில் நாம் ஆகாரம் சாப்பிட்டவுடன் அது நேரே ஆகாரப் பையில் போய்ச் சேருகிறது. அங்கு காஸ்டிரிக் ரஸம் என்னும் ஒரு வித ரஸம் உற்பத்தியாகி ஆகாரத்தை ஜீரணமாக்க உதவுகிறது. ஆகாரம் அதனுடன் குழைந்து பிறகு சிறு குடலுக்குப் போகிறது. நாம் வயிறு நிறையச் சாப்பிடும் ஆகாரத்தை இவ்வாறு குழைத்துத் தள்ள ஆகாரப்பை இரண்டு மூன்று மணி நேரம் வேலை செய்கிறது.

அப்படி ஆகாரப்பை வேலை செய்யும்போது அதற்கு அதிக இரத்தம் வேண்டியிருக்கிறது. அந்த சமயத்தில் ஆசனமோ அல்லது வேறு தேகப் பயிற்சியோ செய்தால், இரத்தம் உடலின் இதர பாகங்களுக்கு அதிகமாகச் சென்று விடும் ஆகையால் ஆகாரப் பையின் வேலை சரிவர நடவாது. ஆகாரங்களை ஒன்றும் பாதியுமாக அறைத்துச் சிறு குடலுக்குள் தள்ளி விடும். அதனால் ஆசனம் செய்து நன்மை உண்டாவதற்குப் பதில் அஜீரணம், வயிற்றுவலி, பேதி முதலியன உண்டாகும்,

'லேசான ஆகாரம்தானே' என்று சாப்பிட்டவுடன் ஆசனம் செய்யக் கூடாது. குறைந்தது மூன்று மணி நேரம் பொறுத்துத்தான் செய்ய வேண்டும். மாலையில் செய்வோர் பகல் சாப்பாட்டுக்குப் பின் மாலைச் சிற்றுண்டி சாப்பிடக் கூடாது. மத்தியானம் ஒரு மணிக்குச் சாப்பிட்டால் ஏழு மணிக்கு ஆசனம் செய்யலாம். காலையில் சாதம் சாப்பிட்டு பகல் இரண்டு மூன்று மணிக்கு இடைவேளை சிற்றுண்டி லேசாகச் சாப்பிடுபவர்கள், மாலை ஆறு அல்லது ஏழு மணிக்குச் செய்யலாம். பொதுவாக ஆசனம் செய்ய வயிறு காலியாக இருப்பது நல்லது.

காலையில் ஆசனம் செய்வதை விட மாலையில் ஆசனம் லேசாக வரும். காலையும் கையையும் சுலபமாக மடிக்கவும், குனியவும் முடியும். ஆனால் காலை நேரம்தான் மிகவும் உத்தமமானது. காலையில் என்ன முயன்றும் செய்ய முடியாதவர்கள் மட்டும் மாலை நேரத்தில் செய்யலாம்.

இரவு வேலை செய்பவர்கள், மாலையில் ஆசனம் செய்து விட்டு வேலைக்குப் போகலாம். அதிகாலையில் எழுந்து

வேலைக்குப் போகிறவர்கள், வேலையை முடித்து வந்து மாலை ஆறு அல்லது எழு மணிக்கு ஆசனம் செய்யலாம். சாதாரணமாய்க் காலை ஒன்பது பத்து மணிக்கு வேலைக்குப் போகிறவர்கள், காலை நேரத்தில் ஆறு, எழு மணிக்கு ஆசனம் செய்து வரலாம்.

இரவு பத்து மணிக்குப் படுத்துக் காலையில் மூன்றரை மணிக்கு எழுந்து ஆசனம் செய்யக் கூடாது. நரம்புகளுக்குப் போதிய ஒய்வு கிடைத்திருக்காது. தூக்கமும் போதாது. காலை ஆறு மணிக்கு எழுந்து ஆசனம் செய்யலாம். அப்படி அதிகாலை வேலைக்குப் போக வேண்டுமானல், எங்கும் எட்டு ஒன்பது மணி நேரத்தைவிட அதிக வேலை கிடையாது. காலை ஐந்து ஆறு மணிக்குப் போனல், இரண்டு மூன்று மணி சுமாருக்குத் திரும்பிவிடலாமல்லவா? அதன் பின், மாலை ஆறு, எழு மணிவரை எதாவது காரியத்தைக் கவனித்து விட்டுப் பிறகு ஆசனத்தை செய்யலாம். பிறகு சாப்பிட்டுப் படுக்கலாம். எல்லாம் அவரவர்கள் வேலை நேரத்தை அனுசரித்துத் திட்டம் போட்டுக் கொள்ள வேண்டும். ஆனல் ஒன்று; வயிறு மட்டும் ஆசனம் செய்யும் போது காலியாய் இருக்க வேண்டும். அதை மட்டும் பார்த்துக் கொண்டால் போதும்.

இதற்காகப் பிரத்தியேகமான இடம் தேவை யில்லை. நல்ல காற்ருேட்டமுள்ள இடத்தில் செய்ய வேண்டும். மேல் மாடி, வெட்ட வெளியில் செய்யலாம். கூடம், ஹால், ரூம் எங்கு சௌகரியமோ அங்கெல்லாம் ஆசனம் செய்யலாம். ஆனல் வெய்யில் நேராகத் தேகத்தில் படும்

படி செய்யக் கூடாது. கடற்கரை நந்தவனம் முதலிய இடங்களில் செய்தால் மனோரம்மியமாய் இருக்கும்.

இதற்காகப் பிரத்யேகக் கருவிகளை வாங்க வேண்டாம். காசு, பணம் தேவையில்லை. ஒரு ஜமுக்காளம் அல்லது சாதாரண ஒரு துப்பட்டி மட்டும் தரையில் விரித்தால் போதும். தரை சுத்தமாகத் தானே இருக்கிறதென்று விரிப்பு இல்லாமல் செய்யக்கூடாது. சில ஆசனங்களைப் பழகும்போது மூச்சு வேகமாய் இழுக்கவும், விடவும் வேண்டியிருக்கும். தரையில் கண்ணுக்குத் தென்படாத தூசுகள், பூச்சிகள் இருக்கலாம். வேகமாக சுவாசிக்கும்போது அவை உட்செல்ல ஏதுவாகும். ஆகையால் ஏதாவது ஒரு துப்பட்டியை விரித்துக் கொண்டால் நல்லது. ஆனால் கம்பளி கூடாது. அதன் உரோமமும் மேற்கண்டபடி மூச்சு இழுக்கும் போது உள்ளே போகலாம். பாய் உறுத்தும்; மடங்கி விடும். மிருதுவான விரிப்பாக இருக்க வேண்டும். அதற்காக மெத்தை மேல் ஆசனம் செய்யக் கூடாது.

சிலர் வியர்க்கிறதென்று மின்சார விசிறியைப் போட்டுக் கொண்டு ஆசனம் செய்வார்கள். அப்படிச் செய்யவே கூடாது. இயற்கையான காற்றுதான் நல்லது. வியர்க்கும்படி விட்டுவிட்டால் உடலில் இருக்கும் அழுக்குகள் தாராளமாக வெளியே வந்து, நல்ல ஆரோக்கியம் ஏற்படும். மெல்லிய சரீரமுடையவர்களுக்கு அதிகம் வேர்க்காது. கனத்த சரீரம்உள்ளவர்களுக்கு வியர்த்தால் நல்லது தான். அதனால் ஒன்றும் பாதகமில்லை. ஒரு துண்டைப் பக்கத்தில் வைத்துக் கொண்டு அவ்வப்போது வியர்வையைத் துடைத்துக்கொள்ளலாம்.

உடை

ஆசனம் பழக ஆண்களுக்கு ஒரு அரைக்கால் சட்டையோ அல்லது லங்கோடாவோ இருந்தால் போதும். குளிர் காலத்தில் ஒரு பனியனுடன் செய்யலாம். கால் சட்டை போட்டு செய்பவர்கள் கௌபீனம் தரித்துக் கொள்வது நல்லது.

பெண்கள் ஒரு பாடியும், பைஜமாவும் போட்டுக் கொண்டால் போதும். பெண்களுக்குத் தனி அறை அவசியம்.

இடம்

எவ்வளவு ஏழையாக இருந்தாலும் ஒவ்வொருவருக்கும் படுக்கவாவது இடம் இருக்கும். அந்த இடத்திலேயே ஜமுக்காளத்தை விரித்துவிட வேண்டியதுதான். சௌகரியமுள்ளவர்கள் தனி அறையைத் தயார் செய்து கொள்ளலாம்.

நல்ல காற்றோட்ட முள்ள ஒரு அறையைத் தேர்ந்தெடுத்து அதை எப்பொழுதும் சுத்தமாக வைத்துக் கொள்ள ஏற்பாடு செய்ய வேண்டும். அனுவசியமான சாமான்கள் அங்கு இருக்கக்கூடாது. ஆசனம் பழகுவதற்கு வேண்டிய விரிப்புகளை மட்டும்தான் அங்கு வைத்திருக்க வேண்டும். அந்த அறையிலேயே பிராணுயாமம், தியானம் முதலியவைகளும் செய்யலாம். அதற்கு உட்கார ஒரு பலகை இருக்கவேண்டும். அதன்மேல் வெள்ளைத் துணியை மடித்துப் போடலாம். இஷ்டமும்,

சௌகரியமும் இருந்தால் அதன்மேல் ஒரு மான் தோல் விரிக்கலாம். முக்கியமாய் வேண்டியபவை யோகாசன சம்பந்தமான படங்கள். மற்றும் நமது ஆன்ம, மனோ பலத்தை வளர்க்கக் கூடிய ஞானிகளின் படங்கள் மட்டும் அங்கு இருக்கலாம். ஒரு கடியாரம் அவசியம் இருக்க வேண்டும். இல்லையானால் நேரம் போவது தெரியாது. ஒரு ஆசனம் இரண்டே நிமிஷங்கள்தான் செய்திருப்போம். நமக்கென்னமோ ஐந்து நிமிஷங்கள். செய்தது போல் தோன்றும். வெறுமனே உட்கார்ந்திருந்தால் ஐந்து நிமிஷங்கள் இரண்டு நிமிஷங்களாகத் தோன்றும். ஆகையால் கடியாரத்தைச் சமீபத்தில் வைத்தே ஆசனம் பழக வேண்டும். மற்றும் அறையில் ஒரு புத்தக ஷெல்ப் ஏற்படுத்தி அதில் யோகாசன சம்பந்தமான புத்தகங்கள், ஞான சம்பந்தமான புத்தகங்கள் வைக்கலாம். நல்ல வாசனை உள்ள ஊது வத்தியைக் கொளுத்தி வைத்துக் கொள்ளலாம். அங்கு மற்ற ஆடம்பரங்களுக்கு இடம் தரக் கூடாது. எளிமை சுத்தம் இவைதான் முக்கியம். உள்ளே நுழைந்ததும் மனம் சாந்தி அடையும் விதமாக அறையின் சூழ்நிலை அமைந்திருக்க வேண்டும்.

மேற்கண்டவை ரொம்ப சௌகரிய முடையவர்களால் தான் செய்ய முடியும். எல்லோராலும் முடியாது. ஆனால் எல்லோராலும் செய்யக் கூடியது ஒன்றிருக்கிறது. அது மனம் கொண்டு செய்ய வேண்டியது. 'என் சரீரத்தை ஆரோக்கியமாகவும், சுத்தமாகவும் வைத்துக் கொள்வேன். நோய்களுக்கு இடம் தர மாட்டேன். என்ன நேரினும் ஆசனத்தை விடாமல் பயிற்சி செய்வேன்' என்று சபதம் செய்து கொள்வதுதான்.

மற்றும் சில

தலைவலி, கண்வலி, காதுவலி, சுரம், வயிற்றுவலி முதலிய உபாதைகள் இருக்கும் சமயங்களில் ஆசனங்களை செய்யக்கூடாது.

ஆசனங்களை வருடம் முன்னூற்றி அறுபத்தைந்து நாட்களும் செய்யலாம். குடும்பத்திலுள்ளவர்களும், எந்தக் காரணத்தைக் கொண்டும் நிறுத்த வேண்டிய அவசியமில்லை. ஸ்திரீகள் மட்டும் வீட்டு விலக்காயிருக்கும் நாட்களில் செய்யக்கூடாது.

ஆசனம் செய்பவர்களுக்கு உடல் உஷ்ணமாகும். ஆகையால் காரம், புளி முதலிய உஷ்ண வஸ்துக்களைக் குறைத்து, எலுமிச்சை, பால், தயிர், மோர், இளநீர் சேர்த்துக் கொள்ள வேண்டும். அதிக உஷ்ணமானால் குல்கந்து சேர்க்கலாம். இன்னமும் காரத்தைக் குறைக்கலாம்.

ஆப்பரேஷன் ஏதாவது நடந்திருந்தால் அவர்கள் ஆசன நிபுணர்களின் ஆலோசனை பெற்று ஆரம்பிப்பது நல்லது.

எந்தக் காரணத்தினாலோ சில நாட்கள், சில மாதங்கள் விட்டுப் போனாலும் பரவாயில்லை. மறுபடியும் துடங்கி செய்யலாம். கெடுதல் ஒன்றுமில்லை.

ஆரம்ப சாதகர்கள் ஆசனங்களைப் பழக ஆரம்பிப்பதற்கு முன், அதாவது இரண்டு நாட்களுக்குமுன் மூன்று நான்கு தடவை பேதியாகும்படி ஒரு பேதி மருந்தைச் சாப்பிடுவது நல்லது.

ஆசனம் செய்யும்போது வாயின் வழியே சுவாசிக்கக் கூடாது. வாயை நன்கு மூடிக் கொள்ள வேண்டும். மூக்கின் வழியே தான் சுவாசிக்க வேண்டும். மற்ற நேரங்களிலும் இப்படி யிருப்பது நல்லது.

அத்தியாயம் 5.

பெண்மணிகளுக்கு

ஆரோக்கியமாக வாழ்வதற்கு அஸ்திவார மிடுபவர்கள் பெண்கள் தான்.

“நிலத்தின் தன்மை பயிர்க்குளதாகுமாம்..........” என்று பாரதியார் சொன்னது போல், தாய் எத்தகைய உடல் படைத்திருக்கிறளோ அதைப் போலத்தான் குழந்தைகள் இருக்கும். ஆகவே, ஆண்களை விடப் பெண்கள் நோயில்லாமல் ஆரோக்கியமாய் இருக்க வேண்டியது மிக மிக அவசியமாகிறது. ஆனல் நடைமுறையில் பார்க்கப் போனல், பெண்கள் தான் மிகவும் பலவீனமாகவும், நோயாளிகளாகவும் இருக்கின்றனர். இன்று, மருந்துக்காகச் செலவாகும் பணத்தில் பெரும் பகுதி பெண்களால் ஏற்படுவது தான்.

அவர்களுக்குச் சரியான தேகப் பயற்சி கிடையாது. ‘தேகப் பயிற்சி செய்ய வேண்டும்’ என்ற உணர்ச்சியும் கிடையாது, பெண்கள் தேகப் பயிற்சி செய்யலாம் என்

பது அநேகருக்குத் தெரியாது. ஆண்களுக்கே தேகப் பயிற்சி செய்வது எட்டிக்காயாக இருக்கும்போது பெண்களைச் சொல்லிப் பயன் என்ன? ஆண்களில் படித்தவர்கள் நூற்றுக்குப் பத்து பேர். அதிலும் படித்த பெண்கள் நூற்றுக்கு இரண்டு பேர்தான். அவர்களில் எத்தனை பேர் தைரியமாகத் தேகப் பயிற்சி செய்ய முன் வருவார்கள்? சாதாரணமாய்ப் படித்த பெண்கள் தேகப் பயிற்சி என்று சொல்லுவதெல்லாம் 'பாட் மின்டன்' 'டேபிள் டென்னிஸ்' முதலியவைகளைத்தான். இவைகளை ஏதோ ஹைஸ்கூல் படிக்கும் காலங்களிலோ, கலாசாலை படிக்கும் காலங்களிலோ ஆடியிருப்பார்கள். இல்லறம் புகுந்த பின், அந்த விளையாட்டுகளை எட்டியும் கூட பார்க்க மாட்டார்கள். அப்படியும் 'டேபிள் டென்னிஸ், பாட் மின்டன்' முதலியனவும் சரியான தேகப் பயிற்சி ஆகுமா என்றால் அதுவும் போதுமானதாகாது.

நம்முடைய நாட்டுப் பெண்களுக்குக் குடும்பப் பொறுப்பு அதிகம். சமையல் வேலை முதற் கொண்டு, குழந்தைகளை வளர்த்தல் முதல் எல்லாக் காரியங்களையும் பெண்களே தான் செய்கிறார்கள். சில வீடுகளில் காலையில் பற்ற வைத்த அடுப்பை இரவில் தான் அணைப்பார்கள். காலை, மத்தியானம், மாலை, இரவு நான்கு வேளைகளிலும் அடுப்படியில் போய்க் கஷ்டப்படுகிறார்கள். ஆயினும் அவைகள் கூட சரியான தேகப் பயிற்சி ஆகாது. ஆனால் எல்லா வேலைகளும், பணியாட்கள் செய்ய, உடல், உடை நலுங்காமல், டாக்டர்களின் மேலான யோசனைப்படி வாழும் சகோதரிகளை விட, இவர்கள் எத்தனையோ மடங்கு மேலானவர்கள். அவ்வளவுதான்.

முன்பெல்லாம் பெண்களுக்குச் சமைப்பதிலும் நல்ல தேகப் பயிற்சி இருந்தது. இந்தக் காலத்தில் பாதி வேலை களை இயந்திரங்கள் செய்து விடுகின்றன. கிணற்றிலிருந்து ஜலம் இழுக்கும் வேலை கிடையாது. வாசலில், அதுவும் சமையல் அறையிலேயே ஜலம் வந்து விடுகிறது. சீயக் காய், மிளகாய், அரிசி மாவு, கோதுமை மாவு முதலியன வும் இயந்திரத்தில் அறைத்து வைத்துக் கொள்ளுகிறார்கள். இம் மாதிரி சற்றுக் கஷ்டப்பட்டு அறைக்கும் வேலை, குத் தும் வேலை, இடிக்கும் வேலைகளை எல்லாம் இயந்திரம் செய்து விடுவதால், உழைப்புச் சக்தி குறைந்துவிட்டது. இன்னும் இட்டிலி மாவு,தோசை மாவு அறைக்கும் இயந்திரம் தான் வீடுகளுக்கு வரவில்லை. பெரிய ஓட்டல்களில் மட்டும் வந்திருக்கின்றன. மாவுமில்லைப்போல அதையும் தெருவுக்கு ஒன்றாக வைத்து விட்டால், அந்த வேலை கூட இருக்காது.

சுமார் இருபது, முப்பது வருஷங்களுக்கு முன்பு கூடக் கையால் நெல்லைக் குத்திச் சாப்பிட்டுக் கொண்டிருந் தார்கள். பணக்காரர்கள் மட்டும் கூலியாட்களை வைத்துக் குத்துவார்கள். சாதாரண குடும்பஸ்தர்கள், அடுப்பில் உலையை வைத்து விட்டு, உலை கொதிப்பதற்கு முன் நெல்லை அரிசியாக்கி, உலையில் இடுவார்கள். அந்தக் காலத்தில் இவ்வளவு வியாதிகள் இருந்தது கிடையாது. இரண்டு வேளை தான் சமைப்பார்கள். காபி குடிக்கும் பழக்கம் கிடையாது. அப்படி காபி சாப்பிட வேண்டுமானால் வெல் லம், கருப்பட்டி, சுக்கு போட்டுத்தான் செய்வார்கள். அது உடம்புக்கு நல்லது. தற்காலம் காபித் தூள் வந்தபின் பெண்களுக்கு அனாவசிய வேலைகள் அதிக மானதுடன் ஆரோக்கியமும் கெட்டு விட்டது.

பெண்களுக்கு, பிரசவம் அடிக்கடி உண்டாவதினால் இரத்தக் குறைவு, நரம்பு பலவீனம் முதலியவை உண்டாவது இயற்கை. அதைப் பிரசவித்த ஓரிரண்டு மாதங்களில் சரி செய்து கொள்ளலாம். ஆனால் காபி சாப்பிடுபவர்களுக்கு, அவைகளை நிரந்தரமாக்கி விடுகிறது. அத்துடன் இன்னும் அனேக வியாதிகள் வருவதற்கும் காபி தான் காரணம். காபி நம் பெண்மணிகளிடையே பழக்கமானதிலிருந்து, பெண்களுக்கு நோய்ச் சனியன் பிடித்து விட்டது. அதை நாளுக்கு நாள் குறைத்துக் கொண்டு, அவர்கள் தொடர்ந்து ஆசனம் போடப் பழகுவார்களானால், பெண்குலம் மேன்மை அடையும். ஆரோக்கிய தேஜஸ் உண்டாகும். நற் சந்ததிகள் பெருகும். நோயில்லாப் பெருவாழ்வு வாழலாம்.

என்னதான் நாள் முழுவதும் வீட்டு வேலைகளைச் செய்தாலும், அது பூரண சரீர உழைப்பு ஆகாது. ஆரோக்கியமாய் இருக்கச் சில அபூர்வ கோளங்கள் சரீரத்தில் இருக்கின்றன. அதற்குக் கட்டாயம் பயிற்சி இருக்க வேண்டும். அவை, தைராய்ட், பிட்யூடரி, பாரா தைராய்ட் முதலிய கோளங்கள் ஆகும். இந்தக் கோளங்கள் ஆண்களை விடப் பெண்களுக்கு மிக அபூர்வமாக, சில சமயம் மிக அதிசயமாய் வேலை செய்கின்றன.

மேற்கூறிய கோளங்களின் உதவி, சுகப் பிரசவத்துக்கு மிகவும் அவசியம். இவைகளைப்பற்றிப் பின்வரும் அத்தியாயங்களில் நன்றாய் விவரிக்கப்படும். இவைகளுக்குப் பயிற்சி கொடுக்க யோகாசனங்கள் தவிர வேறெதுவும் இல்லை. இப் பயிற்சியால், மாதர்களுக்கு உண்டாகும் எல்

லாப் பிணிகளும் விலகும். வீட்டு விலக்கு, ஒரு தொந்தரவும் இல்லாமல் உண்டாகும். மலடு நீங்கும். மயக்கம், வலிகள், ஹிஸ்டிரியா முதலிய வியாதிகள் போகும். ஆகவே பெண்களுக்கு ஆசனங்கள் ஒரு வரப் பிரசாதமாகும்.

ஆசனங்களையெல்லாம், எல்லா வயது வந்த பெண் மணிகளும் செய்யலாம். அறுபது வயதானவர்களும் செய்து, தங்களுக்கு இருக்கும் பிணியை நீக்கிக் கொண்டிருக்கிறார்கள். அத்துடன் மேலும் பிணி வராமல் தங்கள் சரீரத்தைப் பாதுகாத்துக் கொள்ளலாம்.

கர்ப்பமான ஸ்திரீகள் புதிதாக ஆசனம் பழகக் கூடாது. பிரசவமான மூன்று, நான்கு மாதங்கள் கழித்து ஆரம்பிக்கலாம். வழக்கமாய் ஆசனம் செய்துவரும் சகோதரிகள் கர்ப்பம் கொண்டால், சில ஆசனங்களைச் சில மாதங்கள் வரைதான் செய்யலாம். அவைகளை, அந்தந்த ஆசனங்களைப் பற்றி எழுதும்போது விவரிக்கப்படும்.

சுதந்திர மடைந்த நம் நாடு இனி பலவழிகளில் எவ்வளவோ முன்னேற வேண்டியிருக்கிறது. பெண்களுக்கு எல்லாக் காரியங்களிலும் சம உரிமைகள் வழங்கும் காலம் வந்துவிட்டது.

"தாதரென்ற நிலைமை மாறி ஆண்களோடு பெண்களும், சரிநிகர் சமானமாக வாழ்வோம் இந்த நாட்டிலே" என்ற பாரதியாரின் கனவு, நினைவாக வேண்டும். அதை நினைவில் வைத்துக் கொண்டு, வீணர்களின் பரிகாசப் பேச்சுக்கும், கேலிக்கும் செவி சாய்க்காமல், உறுதியான மனதுடன் பெண்கள் யோகாசனங்களைச் செய்ய முன் வர வேண்டும்.

'இதென்னடி இது யோகமாம், ஆசனமாம், சாமியார்களும், சந்நியாசிகளும் செய்ய வேண்டியதைப் பெண்கள் செய்யவாவது; சரி! இவர்களும் தலைகீழாக நின்றால் குடும்பம் உருப்பட்டாற் போலத் தான்' என்ற அஞ்ஞான வாதங்களைக் காதில் போட்டுக் கொள்ளாதீர்கள்.

நாம் வேண்டாமென்று ஒதுக்கின ஆசனங்களை இப்பொழுது மேல் நாட்டார் செய்கிறார்கள். அதனால் பலனும் அடைகிறார்கள். ஆரோக்கிய மடைகிறார்கள். நாம் அவர்களிடம் இம் மாதிரி நல்ல குணத்தைக் கற்றுக் கொள்ளா விட்டாலும் லிப்ஸ்டிக், நகச்சாயம், பவுடர் பூச்சு முதலிய அனாவசிய மேல் அலங்காரங்களைக் கற்றுக் கொண்டோம். உள் அவயவங்கள் ஆரோக்கியமாக இருந்தால் இவைகளெல்லாம் எதற்கு? ஆரோக்கிய தேஜஸ், அழகு முகத்தில் ஜொலிக்கும்.

சில பெண்மணிகளுக்கு ஏற்கனவே வயிற்றில் ஏதாவது இதற்கு முன் ஆப்பரேஷன்கள் செய்யப்பட்டிருந்தால் அப்பேர்ப் பட்டவர்கள், யோகாசன நிபுணர்களிடம் ஆலோசனை கேட்டு ஆசனங்களைப் பழக வேண்டும். அவர்களால் எல்லா ஆசனங்களும் செய்ய முடியா விட்டாலும், சிலவற்றைச் செய்யலாம். நிபுணர்களிடம் கலந்து ஆலோசித்தால் ஆப்பரேஷன் செய்தவிதம், இடங்களை அனுசரித்து சரியான ஆலோசனை சொல்லுவார்கள். ஆகையால், 'ஆப்பரேஷன் ஆகி இருக்கிறதே நாம் எப்படி ஆசனம் செய்வது' என்று ஏங்க வேண்டிய தில்லை. அவர்களாலும் செய்யக் கூடிய சுலபமான ஆசனங்களும் சில இருக்கின்றன.

பத்மாசனம்

அத்தியாயம் 6.

ஆசனம் என்றால் 'இருக்கை' என்று அர்த்தம். யோக ஆசனம் என்பது யோகம் செய்வதற்காக இருக்கும் நிலை அல்லது இருக்கை எனப்படும். யோக ஆசனங்கள் ஹட யோகத்தைச் சேர்ந்தவை. யோகிகள், முனிவர்கள் ஒவ்வொரு நிலையில் இருந்து பல யோக சித்திகளை அடைந்திருக்கிறார்கள். உதாரணமாக 'மத்ஸ்யேந்திர' ஆசனம் என்று ஒன்று உண்டு. அது மத்ஸ்யேந்திர முனிவர் சாதனம் செய்த ஆசனம். ஆகையால் அதற்கு அப் பெயர் உண்டாயிற்று. இம் மாதிரி முனிவர்கள் தபஸ்விகள் பல ஆசனங்களில் இருந்து நிஷ்டை, தியானம், சமாதி முதலியவைகளைச் செய்திருக்கிறார்கள். ஒவ்வொன்றிற்கும் வேறு வேறு பலன்கள் உண்டு.

எண்பத்திநான்கு லக்ஷம் வகை ஜீவராசிகள் உலகத்தில் இருக்கின்றன என்பது முனிவர்களின் முடிவு. ஆசன வகைகளிலும் அத்தனை இருக்கின்றனவாம். ஆனால் நடைமுறையில் ஒரு நூற்றுக்கு உட்பட்ட ஆசனங்களே இருப்பதாகத் தெரிகிறது. அதிலும் மிகச் சில ஆசனங்களே இதில் விளக்கப்படும். குடும்ப வாழ்க்கை நடத்துபவர்கள் செய்யக் கூடியவை மாத்திரம்தான் எடுத்துக் கொள்ளப்பட் டிருக்கின்றன. இவைகளைச் சிறுவர்கள், பிரம்மச்சாரிகள், விருத்தாப்பியர்கள் முதல் ஆண் பெண் வித்தியாசமின்றி எல்லோருமே பழகலாம்.

பத்மாசனம் என்பது நாம் உட்காரும் ஒரு நிலை. பத்மம் என்றால் தாமரை. அதன் தண்டை எல்லோரும் பார்த்திருப்பீர்கள். மிகலேசாய் எந்தப் பக்கமும் துவண்டு வளையும். ஆனால் ஜலத்தில் இருக்கும்போது அவ்வளவு பெரிய தாமரையைத் தொய்யவிடாமல் தாங்கி நிற்கும்.

'நிமிர்ந்து நட, நிமிர்ந்து உட்கார்' என்று நாம் பள்ளிக்கூடங்களில் படித்திருக்கிறோம். கவியரசர் பாரதியாரும் "நிமிர்ந்த நடையும், நேர்கொண்ட பார்வையும், ஜகத்தில் யார்க்கும் அஞ்சாத நெஞ்சமும்" என்று பாடியிருக்கிறார். நிமிர்ந்த நடை, ஏறுபோல் நடை வேண்டுமென்கிறார்.

சிறுவர்களோ படிப்பதுடன் சரி. அவர்கள் விரும்பினாலும் விரும்பாவிட்டாலும், புத்தகச் சுமை அவர்களைக் கூன் ஆக்கி விடுகிறது. பிறகு தொழிலில் புகுந்தாலோ சொல்லவே வேண்டாம். அதிலும் ஆபீசில் நாற்காலியில் உட்கார்ந்துகொண்டு மேஜை மீது இருக்கும் காகிதத்தில் பேனாவினால் உழுது வேலை செய்பவர்களுக்கு ஒரு முழம் முதுகு கூன் தள்ளிவிடும். தலை, மார்பைவிட முன் துருத்திக் கொண்டிருக்கும். மார்பு இருக்கும் இடம் தெரியாது. அவர்கள் மார்பின் சுற்றளவோ சொல்ல வேண்டியதில்லை. 28 அங்குலம் 30 அங்குலம் இருந்தால் அதிகம். நுரையீரல் எங்கோ மடிந்து, வேலை செய்யமுடியாமல் மிகவும் கஷ்டப்பட்டுக் கொண்டிருக்கும்.

இளம் பெண்களுக்கோ, கூனி நடப்பது நாகரிகமாகி விட்டது. ஐயோ, பரிதாபம்! எவ்வளவு அதிகம் படிப்பு ஏறுகிறதோ அவ்வளவுக்குக் கூன் தள்ளி விடுகிறது.

'ஏனம்மா! இவ்வளவு பலஹீனமாக இருக்கிருயே, ஏதாவது தேகப் பயிற்சி செய்யக்கூடாதா?' என்ருல், "எங்கு நேரம் கிடைக்கிறது. பையாலஜி படிக்க வேண்டும். பிஸியாலஜி படிக்க வேண்டும். அதற்கே நேரம் போதவில்லை" என்று பதில் வரும். மூளையை மாத்திரம் அபிவிருத்தி செய்து, தேகத்தை அசட்டை செய்யும் கல்வி என்ன கல்வியோ? இவர்கள் தாய்மார்கள் ஆகும் போது, வியாதிகளுக்கு இருப்பிடமாயும், மருந்துகளின் புதைப் பொருளாயும் ஆவார்கள் என்பதில் சந்தேகமென்ன?

நரம்பு பலஹீனம், சோர்வு, இரத்தமின்மை, காசம், க்ஷயம் முதலியன இவர்கள் வாழ்க்கையுடன் ஆரம்பித்து விடுகின்றன. வந்த விருந்தாளியாகிய நோயும் சீக்கிரம் போகாது. சோம்பேறி வேதாந்தம் அசட்டு நாகரிகம் பரவி இருக்கும் வரை, இவைகளுக்கு நல்ல விருந்து தான். யோகாசனப் பயிற்சியைக் கைக்கொண்டால்தான் இவைகள் இருக்குமிடம் தெரியாமல் மறையும்.

நாம் உயிர் வாழ்வதற்குப் பிராணவாயு மிக அவசியமானது. ஆகாரமில்லாமல் பல நாட்கள் இருக்கலாம். ஜலமில்லாமல் சில நாட்கள் இருக்கலாம். ஆனல் காற்று இல்லாமல் சில நிமிஷங்கள் கூட இருக்க முடியாது. காற்றை இழுக்கவும் விடவும் காற்றுப் பைகள் இரண்டு மார்பில் இருக்கின்றன. நேராய் நிமிர்ந்து மார்பை விரித்து உட்கார்ந்தாலும், நடந்தாலும், பிராணவாயுவைப் பூரணமாய் இழுத்துவிட முடியும். கூனி உட்கார்ந்தாலோ, நடந்தாலோ பிராணவாயுவை நுரைஈரல் நிறைய இழுக்க முடியாது.

இருதயம் இரத்தம் பாய்ச்சும் ஒரு பம்பிங் ஸ்டேஷன். நுரையீரல் வழியாய் வரும் பிராணவாயுவினல் கெட்ட இரத்தம் சுத்த மடைகிறது. அந்த இரத்தத்தை இரத்தாசயம் அடித்து உடல் பூராவும் பாய்ச்சுகிறது. முதலில் பெரிய குழாய்களில் வந்து, பிறகு பல கிளைகளாகப் பிரிந்து, மிக மிகச் சிறிய மயிரிழைபோன்ற நரம்புகளின் மூலமாக சரீரம் பூராவுக்கும் நல்ல இரத்தம் பாய்கிறது. அது திரும்பி வரும்போது கெட்ட இரத்தமாய் மாறிக், கெட்ட இரத்தக் குழாய்களின் மூலமாகப் பல, சிறிய நரம்புகள் பெரிய நரம்புகளில் சேர்ந்தும், பெரிய நரம்புகள் பெரிய குழாயில் சேர்ந்தும், இரத்தாசயத்துக்கு வந்து சேருகின்றன. அங்கு பிராண வாயுவினல் அந்தக் கெட்ட இரத்தமானது சுத்தம் செய்யப்பட்டு, மீண்டும் சரீரம் பூராவும் பாய்ச்சப் படுகிறது.

நாம் கூனியிருந்தால் நுரை ஈரல் தாராளமாய்ப் பிராண வாயுவை இழுக்க முடியாது. அதனல் போதுமான பிராண வாயு கிடைக்காமல், நம் உடம்பிலுள்ள கெட்ட இரத்தம் சுத்த மடையாமல் போய் விடுகிறது. அப்பாவி இருதயம் என்ன செய்யும்? தன்னிடம் வரும் இரத்தத்தை அடித்துப் பாய்ச்ச வேண்டியது அதன் கடமை. அது சரியாக சுத்த மடைந்தாலும் சுத்த மடையா விட்டாலும் தன் வேலையைச் செய்து விடுகிறது. அப்படியே செய்யச் செய்ய, இரத்த நாளங்கள் பலவீனப்பட்டுப் போகின்றன. நல்ல இரத்தம் குறைந்து போகிறது. நுரை ஈரலுக்குச் சரியான வேலை கிடையாது. அதன் மூலை முடுக்குகளில் நல்ல பிராண வாயு ஓட்ட மில்லாததால் காசம், க்ஷயம் முதலிய கிருமிகளுக்கு இருப்பிடமாய் விடுகிறது. அங்கு

அந்தப் பயங்கரக் கிருமிகள் பல்கிப் பெருகி வளர்ந்து நுரை ஈரலையே சாப்பிட ஆரம்பித்து விடுகின்றன.

கை கால் முதலிய அவயவங்கள் கெட்டுப் போனால் மரக் கட்டையால் அழகாகச் செய்து மாட்டி விடுகிறார்கள். கண் போனாலும் பீங்கான் கண்ணை வைத்து விடுகிறார்கள். பற்கள் போனாலும் பரவா யில்லை. அழகான பொய்ப் பற்களைக் கொண்டு சிரிக்க முடிகிறது. ஆனால் நுரை ஈரல் போனால் மனிதனின் முடிவும் அவ்வளவே. யாரா லும் ஒன்றும் செய்ய முடியாது. ஆரம்பத்தில் சிறுக இருக்கும் போதே கவனித்தால் குணமாகி விடும்.

இன்று இந்தியாவில் க்ஷயரோகப் பிரச்னை பெரிய பிரச்னை. க்ஷயரோகம் மிகப் பயங்கரமாய்ப் பரவி வரு கிறது. அதுவும் நகர வாசங்களில் சொல்ல வேண்டிய தில்லை. 'நகர' வாசத்தை 'நரக'வாசம் என்றே சொல்ல லாம். யாருக்கு இந் நோய் இருக்கிற தென்று கண்டார்கள்? வெளிப் பார்வைக்குத் தெரியக் கூடியதல்ல. நுரை ஈரலில் புதைந்து கிடப்பது இந் நோய். அதிகம் முற்றினவர்களை ஒருவாறாக தெரிந்துக் கொள்ளலாம். இந் நோய் கண்டவர் கள் அவரவர்களின் குடும்பத்துடனேயே இருக்கிறார்கள். அவர்கள் மூச்சு விட்டால் தொற்றும். எச்சில் உமிழ்ந்தால் தொற்றும். அவர்கள் உபயோகித்த சாமான்களை பிறர் உபயோகித்தாலே தொற்றும்.

இவர்கள் பொது இடங்களில் பழகுவது இன்னும் பயங்கரம். காற்று, க்ஷய ரோகக்காரர்களாலும், மற்றும் பல காரணங்களினாலும் அசுத்தம் ஆகிறது. நல்ல வெய்யி

லும், பிராண வாயுவுமே இதைச் சுத்தம் செய்ய முடியும். நாம் கூடுமானவரை நம் வீட்டையும், சுற்றுப் புறங்களை யும் சுத்தமாக வைத்துக்கொள்ள வேண்டும். கூன் தள்ளா மல் நிமிர்ந்து உட்கார, நிமிர்ந்து நடக்கப் பழக வேண்டும்.

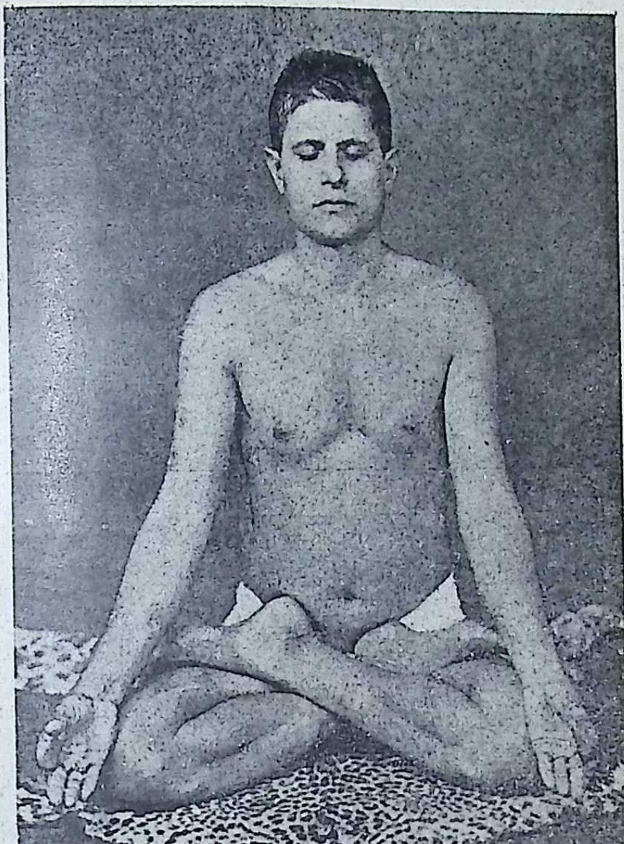
பத்மாசனம் செய்யும் விதம்

மேடு பள்ளமற்ற சமதரை மீது, சுத்தமான விரிப் பின் மேல் உட்காரவும். இரண்டு கால்களை நீட்டவும். வலது காலை மடக்கி, இரண்டு கைகளின் உதவியால் வலது பாதத்தைத் தூக்கி இடது தொடையின் மேல், அடி வயிற்றுக்குக் குதிக்கால் ஒட்டினாற்போல் அமர்த்தவும். பிறகுஇடது காலை மடக்கிக் கைகளின் உதவியால், இடது பாதத்தைத் தூக்கி வலது தொடையின் மேல், குதிக்கால் அடிவயிற்றிற்கு ஒட்டினாற்போல் வைக்கவும். அடிப் பாதங்கள் இரண்டும் மேல் நோக்கி இருக்க வேண்டும். மடங்கின முழங்கால்கள் தரையில்பட அமுக்கி ஒட்ட வைக்கவும். நேராய் நிமிர்ந்து இரண்டாவது சித்திரத் திலுள்ளபடி உட்காரவும். இடது காலை முதலில் வலது தொடையின் மீதும், பிறகு வலது காலை, இடது தொடையின் மீதும், மாற்றி அமர்த்தலாம். எப்படியும் பலன் ஒன்றே.

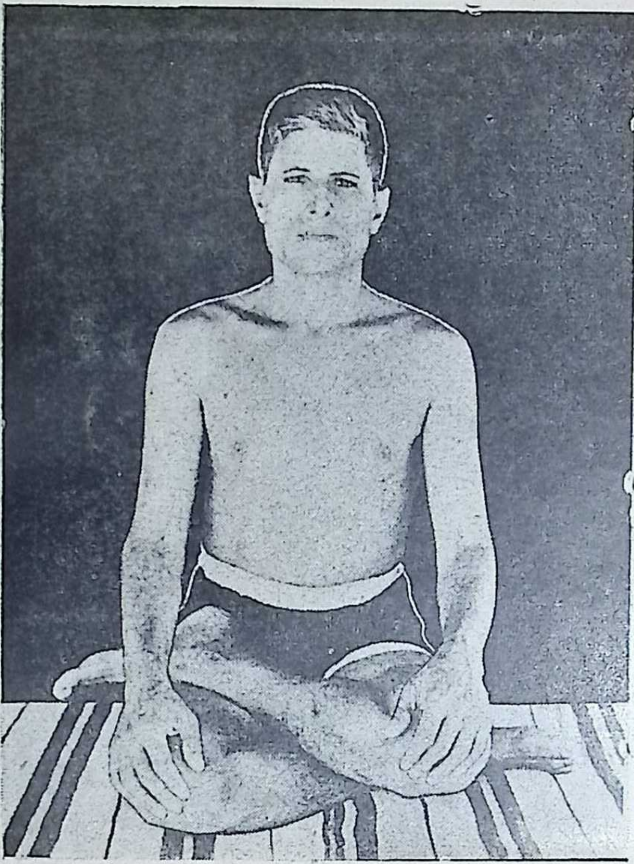
சிலருக்கு முதலிலேயே மேற் சொன்னபடி செய்யச் சுலபமாய் வரும். சிலருக்கு ஒரு காலை மடக்கித் தொடை யின் மேல் போட வராது. அப்படி ஒரு காலைத் தூக் கிப் போட்டாலும், மற்றொரு காலைத் தூக்கிப்போட முடியாது. ஒரு காலைத் தூக்கிப் போட்டு, மறுகாலைத் தூக்கும் போது, முன்போட்ட கால், கீழே நழுவி விடும்.

அப்படி இரு கால்களையும் தூக்கிப் போட்டாலும் சிறிது நேரத்தில் நழுவி விடும். சிலருக்கு ஒரு கால் அடிவ யிற்றிற்கு ஒட்டும். சிலருக்கு அதுவும் ஒட்டாது. சில ருக்கு இரண்டாந்தடவை தூக்கிப்போடும் கால் ஒட்டாது. கணுக்கால் நரம்புகள் 'சுரீர்' என்று வலிக்கும். சிலருக் குத் தொடை வலிக்கும். தொடை நரம்புகள் இழுக்கும். சிலருக்கு முதுகு கோணிக்கொள்ளும். சிலருக்குப் பத் மாசனம் சரியாய்ப் போட வந்தாலும், முழங்கால்கள் தரையில் ஒட்டாது. சிலருக்கு ஒரு முழங்கால் தரையில் ஒட்டும். மற்றொரு முழங்கால் மேல் தூக்கிக் கொள்ளும். சிலர் இரண்டாவது காலைத் தூக்கிப் போடும் போது பின்னுக்குச் சாய்ந்து விடுவதும் உண்டு.

இவைகளெல்லாம் பழகப் பழக மெதுவாக மறைந்து விடும். 'வலிக்கிறதே' என்று விட்டுவிடக் கூடாது. சிலருக் குக் கால் நரம்புகள் விறைப்பாய் இருக்கும். விடா முயற்சியுடன் பழகினால் நரம்புகளின் பிடிப்பு விடும். சதைகள் தளர்ந்து கொடுக்கும். முதலில் சில விநாடிகள் தான் பத்மாசனத்தில் இருக்கமுடியும். பிறகு ஒரு நிமிஷம் இரண்டு நிமிஷங்கள் என்று நாளுக்கு நாள் அதிகமாக்கிக் கொண்டே போகலாம். பிறகு உட்காரும்போதெல்லாம் இந்த ஆசனத்திலேயே உட்காரப் பழகிக்கொண்டால், நம்மை அறியாமலேயே ஆரோக்கியத்திற்கு விதை யிட்ட வர்களாகிறோம். கால் மணி நேரமோ, அரைமணி நேரமோ பத்மாசனத்தில் உட்கார்ந்தால் சற்று கால் வலிக்கும். திமிர் பிடித்தாற்போல் இருக்கும். கால்களைக் கழற்றி ஐந்து நிமிஷங்களுக்குப் பின் மறுபடியும் பத்மாசனம் போட்டுக் கொண்டு உட்காரலாம். பத்மாசனத்திற்கென்று



சித்திரம் 2] பத்மாசனம் [பக்கம் 79



சித்திரம் 3] வீராசனம் [பக்கம் 85



சித்திரம் 4] வீராசனம் (வேறுவிதம்) [பக்கம் 85

தனியாக நேரம் செலவழிக்க வேண்டிய தில்லை. எப்பொழுதும் எந்த நேரத்திலும் உட்காரலாம். படிக்கும் போதும், பேசும் போதும், எழுதும் போதும், இந்த ஆசனத்தில் உட்காரலாம். ஆனால் சாப்பிடும் போது மட்டும் பத்மாசனத்தில் உட்காரக் கூடாது. பெண்மணிகளும் செய்யலாம்.

"கால்மேல் கால் போட்டு உட்காருவது மரியாதைக் குறை வல்லவா? பெரியோர்கள் முன் எப்படி உட்காருவது?" என்று கேட்கலாம். அவர்களுக்கும் இதன் நன்மைகளை எடுத்துச் சொன்னால், தப்பபிப் பிராயப் பட மாட்டார்கள். போகும் இடங்களில் உட்கார வேண்டுமானால் பாதத்தைச் சொக்காயினாலோ அல்லது அங்க வஸ்திரத்தினாலோ மூடிவிட்டால் யாருக்கும் தெரியாது. அப்படியும் தெரிந்து கேட்டால், அவர்களையும் பத்மாசனம் போடச் செய்யலாம். பெண்கள் புடவைத் தலைப்பால் மூடிக் கொள்ளலாம்.

இரண்டு கால்களையும் முன் நீட்டிப் பிறகு ஒவ்வொன்றாய்த் தூக்கிப் போடுவது முறையானாலும், பொது இடங்களிலும், மற்றவர்களின் முன்பும், இப்படிப் போட முடியாது. ஆகையால் வெறுமனே உட்கார்ந்தாற் போலவே கால்களைத் தூக்கிப் போட்டுக் கொள்ளலாம். அதனால் பலனில் ஒன்றும் குறைந்து விடாது.

இதை எல்லா நேரங்களிலும் செய்யலா மானதினால், இதற்கென்று தனி உடை வேண்டிய தில்லை. அவரவர்கள் உடுத்தும் சாதாரண உடையில் இருந்தவாறே செய்ய

லாம். இதைச் சிறுவர்கள், வாலிபர்கள், வயதானவர்கள், பெண்கள் எல்லோரும் செய்யலாம்.

தியானத்தில் இருக்கும்போதும், பூஜை செய்யும் போதும், பிராணுயாமம் செய்யும்போதும், ஜபம் செய்யும் போதும், பத்மாசனத்தில் அமர்ந்து செய்தால் மனம் குவிந்து ஒருமைப் படும். வீராசனம், சுகாசனம் முதலிய வேறு பல உட்காரும் ஆசனங்கள் இருக்கின்றன. அவை களில் பத்மாசனமே சிறந்தது. இதில் சுகங் கண்டு விட் டால், எப்பொழுதும் கீழேயே உட்கார்ந்து, பத்மாசனத்தி லேயே இருக்க ஆசை தோன்றும்.

பலன்:—பத்மாசனம் போடுவதினுல் முதுகு எலும்பு நேராய் நிமிர்கிறது. அதனுல் நுரை ஈரல் சுருங்காமல் தாராளமாய் இருக்க முடிகிறது. பிராண வாயு நன்ருய்ச் சுவாசிக்க முடிகிறது. நுரை ஈரலில் நோய்க் கிருமிகள் இருந்தால் நாசம் ஆகும். நுரை ஈரலுக்கு வேண்டிய பிராண வாயு கிடைப்பதால், கெட்ட இரத்தம் நன்ருய்ச் சுத்தம் செய்யப் படுகிறது. இருதயம் தெம்புடன் தன் வேலையைச் செய்ய முடிகிறது. பிராண வாயு இரத்தத் துடன் கலந்து உடல் பூராவும் நன்ருய்ப் பரவுவதால், நரம்புகளுக்கு வீரியம் உண்டாகிறது. நரம்பு பலவீனம் போகும். நல்ல பசி உண்டாகும். சோம்பேறித்தனம் ஒழியும். பத்மாசனத்தில் கணுக்கால், தொடை இவை களை நன்ருய் அழுத்துவதால் தொடையின் பலம் பெருகு கிறது. கணுக்காலும் உறுதி அடைகிறது. அடிவயிற் றைக் குதிக்கால்கள் அமுக்கிக் கொண்டிருப்பதால் வயிற் றுக் கோளாறு ஒழிந்து போகும்.

குறிப்பு :—பெண்கள் மட்டும் மாதவிடாய்க் காலங்களில் செய்யக் கூடாது. மற்ற நாட்களில் பத்மாசனம் போடலாம். ஆசனம் போட்டுப் பழகிய ஸ்திரீகள் கர்ப்பமானல் எட்டு மாதங்கள் வரை பத்மாசனம் போடலாம். அதற்குப் பிறகு பத்மாசனம் போடக் கூடாது.

வயிற்றுவலி நீங்கிற்று

ஒருவருக்கு வயிற்று நோய் இருந்தது. அவர் பத்மாசனத்தை மட்டும் போட்டு வந்தார். எங்கு உட்கார சமயம் ஏற்பட்டாலும், பத்மாசனத்திலேயே உட்கார்ந்து வந்தார். சில மாதங்களில் அவர் வயிற்று நோய் ஒழிந்து விட்டது. இதை அவர் சொல்லும்போது எனக்கே ஆச்சரியமாக இருந்தது. "வேறு ஆசனங்களும் பழகினீர்களா?" என்று கேட்டேன். "இல்லே; வெறும் பத்மாசனமே உட்காரும் போதெல்லாம் போடுகிறேன். அதிலேயே இவ்வளவு சுகம் கண்டேன். இனி இதை விடப் போவதில்லே" என்று மகிழ்ச்சி பொங்கச் சொன்னர்.

அதற்கு முன் அவர் அவ் வயிற்று வலிக்காக எத்தனேயோ மருந்துகளே விழுங்கி யிருக்கிருர். டாக்டர்களுக்குப் பணத்தைக் கொட்டிக் கொடுத்திருக்கிருர். கடைசியில் எப்படியோ யோகாசனத்தைப் பற்றிக் கேள்விப்பட்டு, நேரில் வந்து கற்றுக் கொள்ள நேரமும் அவகாசமும் கிடைக்காததினுல், பத்மாசனம் மட்டும் போடக் கற்றுக் கொண்டார். பத்மாசனம் ஒன்றினுலேயே இவ்வளவு குணம் என்ருல், மற்றவைகளின் மகிமையைப் பற்றிச் சொல்ல வேண்டுமா, என்ன?

வெறும் பத்மாசனத்திற்கே இவ்வளவு மகிமை இருக்கிறது. அதனால்தான் முனிவர்கள் பெரியோர்கள், எல்லோரும் இந்த ஆசனங்களிலேயே இருந்தார்கள் போலும்! நமது முன்னோர்களைச் 'சரீர சாஸ்திர சிற்பிகள்' என்று சொல்ல வேண்டும். 'எந்த நரம்பு, எந்த இடத்தில் இழுத்தால், எந்த வியாதி குணமாகும்' என்று கண்டிருக்கிறார்கள். பத்மாசனத்தில் தொடை நரம்புகள் மட்டும் இழுக்கிறதாக நமக்குத் தெரிகிறது. ஆனால், அது உடல் நரம்புகளுக்கும், முக்கியமாக வயிற்று உறுப்புகளுக்கும், உற்சாகமளிக்கிறது. நல்ல சுவாசத்தின் மூலமாய் நல்ல இரத்தம் உடல் முழுவதும் பரவுகிறது. ஒரு இடத்தில் வலிக்கிறதென்றால் அந்த இடத்திற்கு நல்ல இரத்தம் வரவில்லை என்று அர்த்தம். தீர்க்க சுவாசத்தின் மூலமாக இரத்தத்துடன் பிராண வாயுவை அந்த இடத்தில் பாய்ச்சினால் வலி மறைந்து விடுகிறது.

வீராசனம்

ஒரு காலைத்தூக்கிப் போட்டு மற்றொரு காலைத் தூக்கிப் போட முடியாதவர்கள், வீராசனத்தில் உட்காரப் பழக்கப்படுத்திக் கொள்ளலாம். இது செய்வதற்கு வெகு சுலபம். இதைச் சில நாட்கள் செய்து வந்து, அவ்வப்போது பத்மாசனத்தைச் செய்ய முயற்சி செய்து பார்க்கவேண்டும். பத்மாசனம் சரியாய்ச் செய்ய வந்தபின், இந்த வீராசனம் அவசியமில்லை. அதுவரை, வீராசனத்திலேயே இருந்து நாடி சுத்தி, பிராணாயாமம், தியானம், ஜெபம், படித்தல், எழுதுதல் முதலியவைகளைச் செய்யலாம்.

வீராசனம் செய்யும் விதம்

சுத்தமான விரிப்பில் உட்காரவும். இடது காலை சாதாரணமாய் நாம் உட்காருவது போல் மடித்துக் கொள்ளவும். வலது காலை இடது கால் மேல் நன்ருய் இழுத்துப் போட்டு 3-வது சித்திரத்தி லுள்ளபடி நேராய் நிமிர்ந்து உட்காரவும். இதையே மாற்றி வலது காலை மடக்கி, இடது காலை வலது துடையின் மேல் இழுத்துப் போட்டு, 4-வது சித்திரத்தி லுள்ளபடியும் உட்காரலாம். சிறிது நேரம் உட்கார்ந்திருந்தால் கால், திமிர் பிடித்தாற்போல் இருக்கும். சிலருக்கு வலிக்கும். அப்பொழுது கால்களை மாற்றிப் போடலாம்.

பலன் :—பத்மாசனத்திற்குள்ள பலனே.

குறிப்பு:—ஆண் பெண் எல்லோரும் செய்யலாம். இதற்கு வயதுக் கட்டுப்பாடு கிடையாது. அறுபது வயது முதல் எண்பது வயதுக்காரர்களும் செய்யலாம். பெண்கள் வீட்டு விலக்காயிருக்கும் நாட்கள் தவிர மற்ற நாட்களிலெல்லாம் செய்யலாம். கர்ப்பிணிகள் எட்டு மாதங்கள் வரை செய்யலாம்.

அத்தியாயம் 7.

புஜங்காசனம்

என்றும் இளமை

ஆசனங்களைப் படுத்தபடி செய்வது, உட்கார்ந்து செய்வது, நின்று செய்வது, பாதத்தை மேல் தூக்கிச் செய்வது என்று நான்கு விதங்களாகப் பிரிக்கலாம்.

இதில் படுத்துச்செய்யும் ஆசனங்கள் பலவீனர்களும், ரொம்ப நாள்பட்ட நோயாளிகளும் செய்யக் கூடியவை. பாதத்தை மேல் தூக்கிச் செய்யும் ஆசனங்களில் சிலவற்றைப் பலவீனர்கள் செய்யலாம்; மற்றவர்களும் செய்யலாம். ஆனல், எல்லாவித ஆசனங்களையும் எல்லோரும் பயிற்சி செய்து நோயின்றி ஆரோக்கியமாக வாழலாம்.

ஆசனங்களை வரிசைக் கிரமமாகப் பழக வேண்டும். சரீர சாஸ்திர முறைப்படி ஆசனங்களை வரிசைப் படுத்தியிருப்பதால், ஆசனங்களை மாறி மாறிப் பழகக் கூடாது. ஆசனங்களின் நோக்கம் இளமையும் ஆரோக்கியமுமே. அவை முதுகுத் தண்டில்தான் அமைந்திருக்கின்றன. முதுகுத் தண்டு எந்தப் பக்கமும் நன்ருய் வளைய வேண்டும். அப்படி யார் ஒருவருக்கு வளைகிறதோ, அவரிடம் இளமையைக் காணலாம். ஐம்பது அறுபது வயதானலும், முதுகந் தண்டு இளமையாய் இருந்தால், வயதானவர்களுக்கு உள்ள சோம்பல், பலவீனம் முதலியவைகள் இல்லாமல், வாலிபர்களைப் போல எந்த வேலையிலும் சுறு சுறுப்பாக இருப்பார்கள். ஆனல் இருபது வயதுடைய ஒரு வாலி

பருக்கு, முதுகு எலும்பு வளையாமல் விறகுக் கட்டை போல் விறைப்பாக இருந்தால், அவர், வயது சென்ற கிழ வருக்குச் சமானமே. அவரிடம் சுறு சுறுப்போ, ஆரோக் கியமோ காண முடியாது.

ஆசனங்களில் எதை எடுத்துக் கொண்டாலும், முது கெலும்பின் ஏதாவது ஒரு பாகத்துக்குப் பயிற்சி கொடுப்ப தாய்த் தான் இருக்கும்.

"ஏன் ஸார்! கையையும், காலையும், உடலையும் வளைத்து முறுக்கிக் கொள்ள வேண்டும். கஷ்டமாய்த்தானே இருக் கிறது! அப்படி ஏதாவது வியாதிகள் வந்தால், மருந்து சாப்பிட்டுச் சுகமாக்கி கொள்ளலாமே?" என்று விதண்டா வாதம் புரிவோர்களும் இருப்பார்கள்.

அப்படியே மருந்துகளினுலே நம் நோய்கள் தீருவதாய் இருந்தால், இன்று எல்லோரும் சுகமாகவல்லவா இருக்க வேண்டும்? அப்படி இருக்க, ஏன் மீண்டும் நோய் வாய்ப் படுகிறுர்கள்?

உதாரணமாக சாதாரண ஜுரத்தை எடுத்துக் கொள்ளுவோம். ஜுரக் கிருமிகள் இரத்தத்தில் கலந்து பெருகி ஜுரம் வருகிறது. அதற்கு அக் கிருமிகளைக் கொல் லக் கூடிய மருந்தை ஊசி மூலமாகவோ அல்லது வாயின் மூலமாகச் சாப்பிட்டோ இரத்தத்தில் கலக்கும்படி செய் கிறோம். அந்த மருந்தைப் பல தடவை உட்கொண்ட பின் அம் மருந்தின் வேகத்தினுல் ஜுரக் கிருமிகள் என்னவோ அழிந்து விடுகின்றன. ஆனுல் உட்கொண்ட மருந்து

ஜுரக் கிருமிகளை மட்டும் கொல்வதில்லை. அதன் வேகம் இன்னும் பலவிதத்தில் வேலை செய்கிறது. சிலருக்குத் தலைவலி, சிலருக்கு இருமல், சிலருக்கு உடம்பு நமைச்சல், இம் மாதிரி பல புது வியாதிகளை உண்டாக்கி விடுகின்றன. திரும்பவும் அதைப் போக்க வேறு மருந்துகளைச் சாப்பிட வேண்டும். பிறகு அம் மருந்தினால் மற்றும் வேறு ஏதாவது ஒரு புது வியாதி வரும். அதற்கும் மருந்து சாப்பிட வேண்டும். இந்த மாதிரி மருந்தின் துணையினாலேயே வாழ்கிறோம்.

இவைகளை, மருந்தின்மேலோ டாக்டர்களின் மேலோ வெறுப்பினால் சொல்லுவதல்ல. சாதாரணமாய் ஒரு சிறு குழந்தைக்கு 'ஜுரம்' என்று ஒன்று வந்து விட்டால் போதும். அது போய் இருமல், சொறி, உஷ்ணம், சீதபேதி முதலிய வியாதிகள் மாறி மாறி வருவதைப் பார்க்கிறோமல்லவா? மேல் நாடுகளில் உள்ள பல பெரிய டாக்டர்கள் "மருந்துகளினால் வியாதிகள் குணமாவதில்லை. இயற்கையே குணமாக்குகிறது" என்று சொல்லி வருகிறார்கள்.

இப்பொழுது அமெரிக்காவில் நோயில்லாமலேயே வாழ முடியும் என்பதை தீர்மானிக்க, நியூயார்க் ஆஸ்பத்திரியில் உள்ள ஒரு பிரபல டாக்டர். நியூஸ்டோன் என்பவர் ஐந்நூறு குடும்பங்களைத் தேர்ந்தெடுத்திருக்கிறாராம். அவர்களுக்கு இலவசமாக யோசனை சொல்லவும், அவர்களுடைய உடல் நலனைக் கவனித்துக் கொள்ளவும், சுமார் முந்நூறு டாக்டர்களை நியமித்திருக்கிறாராம். அவர்களெல்லாம் டாக்டர்கள் சொல்லும் யோசனைப்படிதான் உணவு தயாரித்துச்

சாப்பிட வேண்டும். குழந்தைகளைப் பெறும் விஷயத்திலும் அவர்கள் திட்டப்படி தான் நடக்க வேண்டும். இன்னும் அவர்கள் சொல்லும் தேகப் பயிற்சிகளைத் தவறாமல் செய்ய வேண்டும். இம் மாதிரி திட்டங்கள் மூலம் மேற்படி ஐந்நூறு குடும்பத்தில் உள்ளவர்களுக்கு நோய் வராமல் தடுக்க முயற்சி செய்து வருகிறார்கள். அவர்கள் செய்யும் தேகப் பயிற்சிகளில் யோகாசனம் கலந்திருந்தால் நாம் ஆச்சரியப்படுவதற்கில்லை. யோகாசனத்தைத் தவிர வேறு எதற்கு அந்தச் சக்தி யிருக்கப் போகிறது!

இம் மாதிரி நமது கலையாகிய ஆசனங்களை அவர்கள் போற்றுகிறார்கள்; திட்டமிட்டு பயில்கிறார்கள். நமக்கு அந் நாள் என்று வருமோ!

சிலப் பெரியோர்களை அணுகும் போதும், தலைவர்களின் வாழ்க்கை முறைகளை கனிக்கும் போதும், அவர்கள் இந்த யோகாசனங்களில் சிலவற்றையாவது பயிலுகிறார்கள் என்று தெரிகிறது.

நமது பிரதம மந்திரி பண்டிட். ஜவாஹர்லால் நேரு அவர்களுக்கு வயது அறுபதுக்குமேல் ஆகிவிட்டது. ஆனாலும் வாலிபரைப் போலவே ஒய்வு ஒழிவின்றி வேலை செய்கிறார். அவருக்கிருக்கும் சுறுசுறுப்பும், ஊக்கமும் மற்ற தலைவர்களிடம் காண்பது அரிது. அவருக்கு மற்ற தலைவர்களைப் போல நோய்கள் வருவதில்லை. காரணம், அவர் நாள் தவறாமல் ஆசனங்கள் செய்து வருவதே யாகும். அவர் சிறை வாசத்தில் இருக்கும்போது 'காலைக் கதிரவனை நான் சிரசாசனத்தில் வரவேற்பேன்' என்று தம் சுய சரித்

திரத்தில் எழுதியிருக்கிறார். அத்துடன் 'அநேக சிக்கலான பிரச்சினைகள் எனக்குச் சிரசானம் செய்யும்போது தான் தீரும்' என்றும் சொல்லி யிருக்கிறார்.

நம் மாகாணத்தில் ஸர் சி. பி. ராமஸ்வாமி அய்யர் அவர்களைத் தெரியாதவர்கள் இருக்க மாட்டார்கள். அவர், இந்த வயதிலும் யோகாசனங்களைச் செய்கிறார் என்றால் ஆச்சரியப் படுவீர்கள். அவர் திருவனந்தபுரத்தில் திவானாக இருந்த போது, யோகாசனங்களைப் பரப்பப் பிரயாசைப்பட்டார். இப்பொழுதும், ஆசன நன்மைகளைப் பற்றிப் பல பொதுக் கூட்டங்களில் பேசி வருகிறார்.

இவ்வாறு பல அறிஞர்களும், தலைவர்களும் ஆசனம் செய்து கொண்டுதா னிருக்கிறார்கள். ஆனால் பிரசார ரூபத்தில் செய்வ தில்லை. சிலருக்கு, மற்றவர்கள் என்ன நினைப்பார்களோ என்ற எண்ணம் இருக்கலாம். பெரிய தலைவர்கள் அவகாச மில்லாமையினால் வெளிப்படையாய்ச் சொல்லாமல் இருக்கலாம்.

ஆனால், பல வருஷங்களாக நமது தமிழ் நாட்டில் சில பெரியோர்கள் முயற்சிகளினால், யோகாசனம், குடும்பஸ்தர்களும் செய்யலாம்; அதனால் தீராத நோய்கள் பல தீரும் என்ற உண்மை தெரிய வந்திருக்கிறது. இம் மாதிரி பிரசாரம் செய்து வருபவர்களில் முக்கியமானவர் பெங்களூர் ஸ்ரீ S. சுந்தரம் அவர்கள் ஆவார்கள்.

ஆசனங்களை மற்ற நாட்டவர்கள், நம்மைவிடத் தீவிரமாகப் பயில ஆரம்பிக்கிறார்கள். வின்ட்ஸர் கோமகன் தம்பதிகள் கூட ஆசனம் செய்கிறார்கள் என்று சமீபத்தில்

தெரிய வந்தது. ஒரு பிரபல நாடக நடிகை, வின்ட்ஸர் கோமகனின் மனைவி ஸ்ரீமதி வாலிஸ் சிம்ஸனைச் சந்தித்துப் பேசும்போது "என்னுடைய எடை நாளுக்கு நாள் அதிகமாகிக்கொண்டு வருகிறது. இதற்கு என்ன செய்வது என்று தெரியவில்லை" என்று மிகவும் வருத்தத்துடன் சொன்னாராம். அதற்கு ஸ்ரீமதி சிம்ஸன் "எங்களைப் போல நீங்களும் யோகாசனப் பயிற்சி செய்யுங்கள்." என்று யோசனை கூறினாராம். இதை நம் நாடக, சினிமா நடிகர்கள் கவனிப்பார்களாக.

புஜங்காசனம் செய்யும் விதம்

விரிப்பில் குப்புறப் படுக்கவும். இரண்டு குதிக்கால்களும் சேர்ந்திருக்க வேண்டும். இரண்டு உள்ளங்கைகளும், புஜங்களுக்கு அடியில், விரிப்பில் படியும்படி, விரல்களை நீட்டி சேர்த்து வைத்துக் கொள்ளவும். முகவாய்க்கட்டை விரிப்பில் ஒட்டி இருக்க வேண்டும். 5-வது சித்திரத்தைக் கவனியுங்கள். இப்பொழுது இந்த ஆசனத்தைச் செய்யத் தயாராய் இருக்கிறீர்கள்.

பிறகு சுவாசத்தை மெதுவாய் விட்டுக் கொண்டே, கையை ஊன்றியவாறு தலையை மேல் தூக்கி எவ்வளவு வளைக்க முடியுமோ அவ்வளவு பின்னால் வளைத்து 6-வது சித்திரத்தி லுள்ள நிலைக்கு வரவும். கைகள் பின்புறம் வளைந்திருப்பதை கவனிக்கவும். அடிவயிறும் தொப்புளும் விரிப்பில் ஒட்டி யிருக்க வேண்டும். வயிற்றுக் கீழ் பாகத்தை விறைப்பாய் வைத்துக் கொள்ளாமல், லாவகமாய் விட்டுவிடவும். ஐந்து முதல் பந்து விநாடி அல்லது

ஏழு முதல் பத்து எண்ணும் வரைக்கும் அப்படியே இருக்கலாம். இந்த சமயத்தில் மூச்சை சௌகரியப்படி விடவும், வாங்கவும் செய்யலாம். பிறகு நிதானமாய் மூச்சை விட்டுக் கொண்டே தலையை இறக்கி பழையபடி 5-வது சித்திரத்தி லுள்ள நிலைக்கு வரவும். இது முதல் படி. இதை மூன்றி லிருந்து ஆறு தடவை, அவரவர்களின் இஷ்டப்படி செய்ய லாம். ஒவ்வொரு தடவைக்கும் மத்தியில் ஏழு முதல் பத்து எண்ணும் வரை ஓய்வு இருக்கலாம்.

இரண்டாவது படி:-முதல் படியை செய்வது போலவே செய்து, இன்னும் தலையைத் தூக்கி, முதுகைப் பின்புறம் வளைத்து, இரண்டு கைகளை வளைக்காமல் நேராய் நிமிர்த்தி 7-வது சித்திரத்திலுள்ளபடி செய்யவும். இந் நிலையிலும் ஏழு முதல் பத்து எண்ணும் வரை இருக்கலாம். பிறகு மூச்சை விட்டுக் கொண்டே 5-வது சித்திரத்திலுள்ள நிலைக்கு வரவும். இப்படி மூன்று முதல் ஆறு தடவை செய்யலாம். ஒவ்வொரு தடவைக்கும் மத்தியில் ஏழு முதல் பத்து எண்ணும் வரை ஓய்வு இருக்கலாம்.

முதல் படியைச் சரியாய்ச் செய்ய வந்தபின் இரண்டா வது படியைச் செய்யலாம். அப்பொழுது, முதல் படி மூன்று தடவையும், இரண்டாவது படி மூன்று தடவையும் செய்தால் போதும்.

சிலருக்குத் தலையை நிமிர்ந்து மேலே பார்க்கும் போது, பின் குதிகால்கள் ஒட்டாமல் பிரிந்து போகும். அப்படிப் பிரித்து வைத்திருந்தால் சுலபமாகவும் செய்ய வரும். அப்படிச் செய்யாமல் ஒட்டியே வைத்து முடிந்த

மட்டும் நிமிர்ந்து பார்க்க முயல வேண்டும். சிலருக்கு மேலே தலையைத் தூக்கிப் பார்க்கும் போது காலிலிருந்து உடல் ஒரே பலகை மாதிரி தூக்கும். கொஞ்சங்கூடப் பின்னுக்கு வளையாது. அப்பேர்ப் பட்டவர்கள் நடு முதுகைத் தாழ்த்தி, அடி வயிறு, தொப்புள் தரையில் ஒட்டும் படி முயற்சி செய்ய வேண்டும். விடாமல், முயற்சி செய்தால் சில நாட்களில் சரியான நிலைக்கு வந்து விடும். சிலருக்குக் கழுத்தைப் பின் பக்கம் வளைத்துப் பார்க்க முடியாது. பின் கழுத்துச் சதை கனத்துத் தடுக்கும். நரம்புகள் வலிக்கும். சிலருக்குக் கைகள் நடுங்கும். இவைகளெல்லாம் நாளாவட்டத்தில் மறையக் கூடியதே.

இந்த ஆசனம் செய்யும் போது சிலருக்கு வாய் திறந்து விடும். சிலர் வாயின் வழியாகவும் மூச்சு விடுவார்கள். எப்பொழுதும் எந்த ஆசனம் செய்யும் போதும் வாய் மூடியே இருக்க வேண்டும். வாய் வழியாக மூச்சு இழுக்கவோ விடவோ கூடாது. மூக்கின் வழியாகவே இழுக்க வேண்டும். மூக்குத் துவாரங்களில் சிறு மயிர்கள் முளைத்திருக்கும். அவை காற்றிலுள்ள தூசுகளை வடிகட்டி, சுத்தமாக்கி உள்ளே அனுப்புகின்றன. வாயின் வழியாகச் சுவாசித்தால் தூசுடன் கலந்த காற்றே உட்செல்லும். அதனுலும் பல கெடுதல்கள் உண்டாகலாம். காற்றை இழுக்கவும், விடவும் மூக்கைக் கடவுள் சிருஷ்டி செய்திருக்கும் போது, நாம் ஏன் வாயை உபயோகிக்க வேண்டும்? ஆசனம் பழகும் போது அதிகம் பேசக் கூடாது.

பலன்:—புஜங்காசனத்தின் முதல் படியில் முதுகெலும்பின் மேல் பாகத்திக்குப் பயிற்சி ஏற்படுகிறது.

இரண்டாவது படியில் நடு பாகத்திற்குப் பயிற்சி உண்டாகிறது. ஆகவே, முதுகெலும்பு இளமை அடைகிறது. கழுத்தும் தோள்பட்டையும் வலுவடைகின்றன. கழுத்துச் சுளுக்கு, வலி முதலியன ஏற்படாது. அப்படி ஏற்பட்டாலும் அதிக நேரம் இருக்காது. மணிக் கணக்காய்க் குனிந்து எழுத்து வேலை செய்யும் எழுத்தாளர்களுக்கும், குமாஸ்தாக்களுக்கும், கம்பாஸிட்டர்களுக்கும், டைப்பிஸ்ட்டுகளுக்கும், சித்திரக்காரர்களுக்கும் இது ஒரு சிரம பரிகாரம். கூனிய முதுகை நிமிர்த்தும். சுவாசப் பைக்கு இந்த ஆசனத்தில் தாராளமாய் இடம் கிடைப்பதால் நன்றாய் விரிந்து, அதுவும் சிரம பரிகாரம் செய்து கொள்ளும். பிராண வாயு, விரிந்த நுரை ஈரலின் ஒவ்வொரு சந்து பொந்துகளுக்கும் போவதால், காசம், க்ஷயம் முதலிய கிருமிகள் நாசம் ஆகும். இரத்தம் சுத்த மாகும். இடுப்பு வலு வடையும். வயிற்றுச் சதைகளும் அமுக்கப்படுவதால், அதற்கும் லேசாய்ப் பயிற்சி உண்டாகிறது.

குறிப்பு :—இந்த ஆசனத்தை வழக்கமாய்ச் செய்யும் ஸ்திரீகள் கர்ப்பமானால் மூன்று மாதங்கள் வரை செய்யலாம். புதிதாய் ஆரம்பிக்கிறவர்கள் கர்ப்பமாய் இருந்தால் செய்யக் கூடாது.

இதன் பெயரோ சர்ப்பாசனம், நல்ல பாம்பு படம் விரித்தாடும் போது இருக்கும் ஒரு நிலை. பாம்புக்கு நீள எலும்புகள் கிடையாது. தலையிலிருந்து, வால் நுனி வரை, வரிசையாய் மணி கோத்தாற் போல், எலும்பு வளையங்களும், அதைச் சேர்ந்த பக்கங்களில், பாதி வளைவாய் மெல்லியதாய் வளைந்த எலும்புகளுமே அதன்

உடலைத் தாங்குகின்றன. அது எந்தப் பக்கமும் வளையும்; துவளும். ஆனல் அதற்குச் சந்தோஷம் வரும் போதும், கோபத்தில் சீறும் போதும், வால் நுனியை மட்டும் தரையில் ஊன்றி, கம்புபோல நிமிர்ந்து நிற்கும். அவ்வளவு சக்தி அதன் முதுகெலும்புக்கு இருக்கிறது. அந்த சக்தியை நாம் சர்ப்பாசனம் போட்டு முதுகுத் தண்டை இளமைப் படுத்திக் கொள்ளுவதின் மூலம் பெருக்க முயற்சி செய்யலாம்.

ஆசனங்களைக் கண்டு பிடித்தோர் இவற்றையெல்லாம் பார்த்துத்தான் கண்டு பிடித்தார்கள். அதனல், ஆசனங்களுக்கு இம் மாதிரி பெயர்கள் இட்டிருக்கிறார்கள் போலும். எண்பத்திநாலு லக்ஷம் ஜீவராசிகள் என்றால் எண்பத்திநாலு லக்ஷம் ஆசனமும் இருக்கிறதென்று சொன்னேமல்லவா? ஒவ்வொரு உயிர்ப் பிராணியும் அதனதன் சக்தி, அறிவுக்கேற்ப, அதன் உடலை ஆரோக்கியமாக வைத்துக் கொள்ளுகின்றது. ஆறறிவு படைத்த மனிதன்தான், தன் உடலைச் சோம்பேறிச் சாலையாக்கி நோய்களுக்கு இரையாக்கி வருகிறான்.

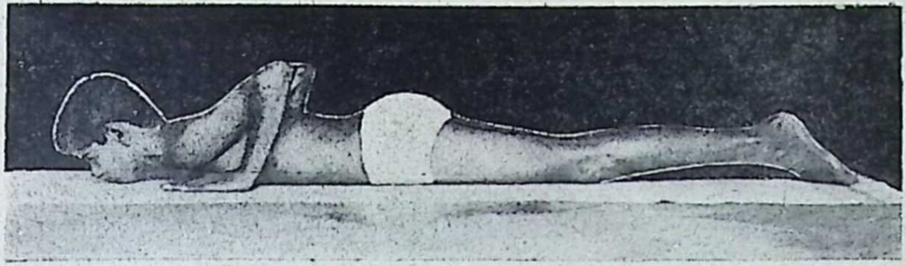
புள்ளினங்கள் அதிகாலை நேரங்களில் எவ்வளவு இனிமையாகப் பாடுகின்றன! சற்று பொழுது புலர்ந்ததும் கூட்டம் கூட்டமாக வானில் வட்ட மிட்டுப் பறக்கின்றனவே, எதற்காக? இரை தேடவா? அல்ல. இரவு முழுவதும் கூண்டில் அடைபட்டிருந்த சிரமத்தைப் போக்கவும், தேகத்திற்குச் சூடு உண்டாக்கவும், அப்படிப் பாடிக் களித்துப் பறக்கின்றன. இனிய பகலவனை வரவேற்கின்றன.

சாதாரணமாய் நம் வீடுகளில் வளரும் நாய், பூனைகளையும் நாம் பார்க்கலாம். நாய் ஓரிடத்தில் சற்று அதிக நேரம் உட்கார்ந்து விட்டாலோ அல்லது காலையில் எழுந்ததுமோ அது என்ன செய்கிறது? பின்னங் கால்களைப் பின்னுக்குத் தூரமாக வைத்துப் பின் பக்கம் தாழ்த்தித் தலையை நிமிர்த்தி நெட்டொடித்து புஜங்காசனம் செய்கின்றது. பிறகு, முன்னங் கால்களைத் தாழ்த்திப் பின் பக்கம் தூக்கித் தலையைத் தாழ்த்தி தாண்டால் எடுக்கிறது. இவற்றை யெல்லாம் யார் செய்யச் சொல்லிக் கொடுக்கின்றனர்?

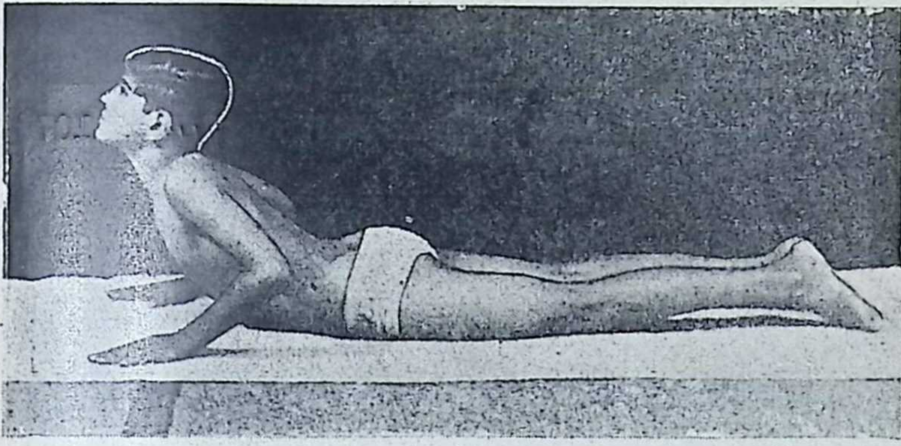
பூனையைப் பாருங்கள்! நடு முதுகைக் கோபுரம் போல வளைத்து, நான்கு கால்களை நெட்டாக வைத்து, நரம்புகளையெல்லாம் இழுத்துக் கொள்ளும். இப்படி அதன் நரம்புகளையும் முதுகு எலும்புகளையும் சரிப்படுத்திக் கொண்டு தான் வேறு காரியங்களைச் செய்யும். உடம்பையும் அடிக்கடி உதறிக் கொள்ளும்.

குரங்கைப் போல மரத்திற்கு மரம் தாவ மனிதனால் முடியுமா? இயற்கை உணர்ச்சி தூண்ட அவைகள், உடலை வளைத்து இழுத்துச் சீர் செய்து கொள்ளுகின்றன.

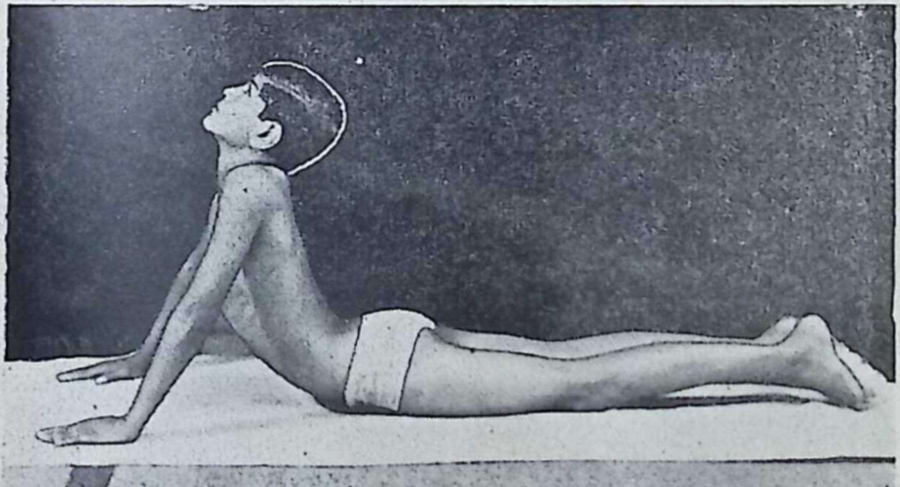
ஆனால், மனிதனே நாகரிக மோகத்தால் தேக உழைப்பை உதாசீனம் செய்கிறான். நடந்து போவது மதிப்புக் குறைவு. ஒரு சிறு பை அல்லது பொட்டலமாக இருந்தாலும், ஸ்டேஷன் வரையில், அதை ஒரு ஆள் தூக்கி வரவேண்டும். அதிலும் பெண்கள் நடந்து போவது மிகமிக மதிப்புக் குறைவு. தன் காரியத்தைத் தனக்கே கவனிக்கத் தெரியாது. காலை



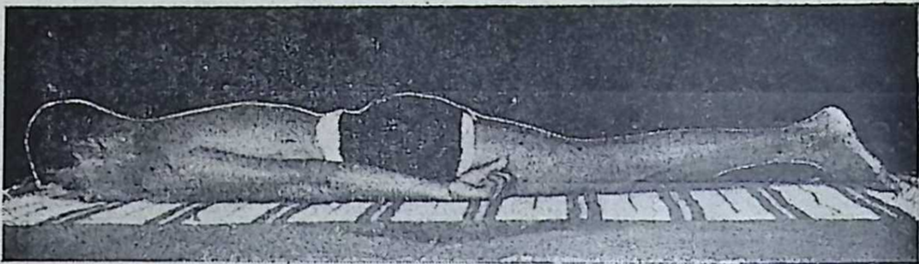
சித்திரம் 5]   புஜங்காசனம் (ஆரம்ப நிலை)   [பக்கம் 91



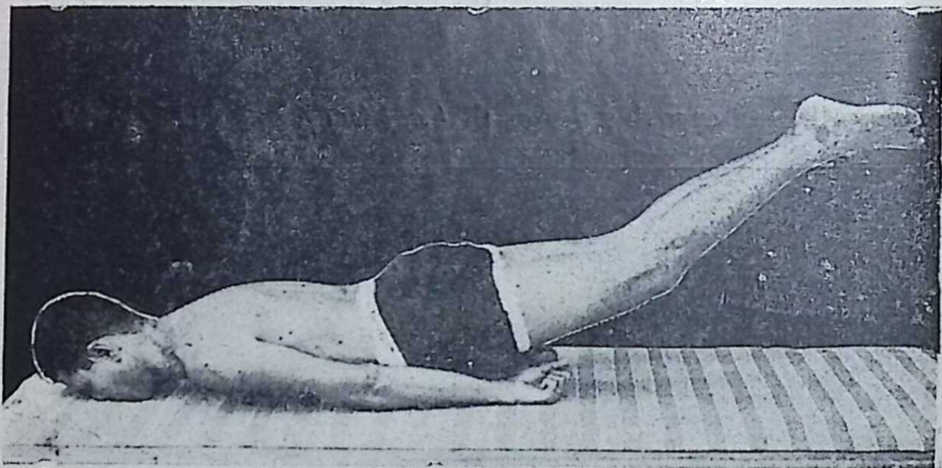
சித்திரம் 6]   புஜங்காசனம் (முதல்படி)   [பக்கம் 91



சித்திரம் 7]   புஜங்காசனம் (இரண்டாம்படி)   [பக்கம் 92



சித்திரம் 8] சலபாசனம் (ஆரம்ப நிலை) [பக்கம் 107



சித்திரம் 9] சலபாசனம் [பக்கம் 108

யில் எழுந்ததும், பல் தேய்க்கும் பிரஷுக்குப் பசை தடவிக் கொடுப்பது முதல், இரவு படுக்கை விரித்துப் போடுவது வரை, பிறர் செய்து கொடுக்க வேண்டும். தன் வேலைகளைத் தானே செய்துகொள்ளும் வழக்கம் மறைந்து வருகிறது. எங்கே இவர்களுக் கெல்லாம் ஆரோக்கியம் கிட்டும்! யம பாணமாகிய நோய்கள் வந்து அணுகும் வரை, 'தேகாப் பியாசம் நல்லதா? தேங்காய்ப் பாயசம் நல்லதா?' என்று தர்க்கித்துக் கொண்டே இருப்பார்கள்.

அத்தியாயம் 8.

சலபாசனம்

நம்பமாட்டீர்கள்!

'நோயற்ற வாழ்வே சுக வாழ்வு' என்று தெரியாமலா, பெரியோர்கள் சொல்லி யிருக்கிறார்கள்? ஒரு குடும்பத்தில் யாருக்காவது சுக மில்லையானால் அக் குடும்பத்தார்கள் எவ்வளவு கஷ்டப்படுகிறார்கள்! தலைச் சுமையாக இருந்தால், "பாவம்! நீ இவ்வளவு நேரம் தூக்கிக் கஷ்டப் பட்டாயே, என்னிடம் கொஞ்சம் கொடு" என்று மாற்றிக் கொள்ளலாம். வியாதி வந்தால் அப்படி மாற்றிக் கொள்ள முடியுமா? அவரவர் அனுபவித்துத்தான் தீர வேண்டும். நண்பர்கள் வந்து ஆறுதல் சொல்லலாம். சுற்றத்தார்கள் நோய் தீர்வதற்காக உதவி செய்யலாம். அதைத் தவிர மற்றவர்களால் வேறு என்ன செய்ய முடியும்?

எவ்வளவு தான் செல்வந்தராக இருந்தாலும், அறி வாளியாக இருந்தாலும், நோய் வந்தால் அனுபவித்துத் தானே தீர வேண்டும். பணத்தால் ஆகாத காரியம் ஒன் றும் இல்லை எனலாம். அப்படியானால், இன்று பணக் காரக் குடும்பங்களெல்லாம் சொர்க்கமாக வல்லவா விளங்க வேண்டும்? அங்குதான் புதுப்புது நோய்களைக் காணலாம். யமபுரி தர்பார்களை அங்கேதான் பார்க்க முடிகிறது. யம கிங்கரர்களைப் போல ஊசிகளால் உடலைக் குத்துவதும், கத்தியால் அறுத்து ஆப்பரேஷன் செய்வதும், வெந்நீரில் கால்களை அமுக்குவதும், ஐஸ் போட்டு உடலைத் தேய்ப் பதும், வாயின் வழியாக ஆகாரம் போகாமல், வேறு வழி களில் ஆகாரத்தைச் செலுத்துவதும், அப்பப்பா! போதும். 'நரகம்' என்று ஒன்று இருக்கிறதோ என்னவோ, நேரில் பார்த்ததில்லை. ஆனால், இந்த உலகத்திலேயே நரக வேதனை கள் எல்லாம் நடந்து விடுகின்றன.

இவைகளெல்லாம் பணம் படைத்தவர்களுக்குத்தான். பணம் இல்லாத ஏழைக்கு, இவைகளெல்லாம் எங்கே கிடைக்கப் போகின்றன. இயற்கையாய் சுக மானால் உண்டு. இல்லையானல் வேறு உலகத்துக்குப் பிரயாணம் செய்ய வேண்டியதுதான்,

சாதாரணமாக ஒரு சிறு செடியை எடுத்துக்கொள் வோம். அதற்கு பல விரோதிகள் உண்டு. அவைகளில் பூச்சிகளும் அடங்கும். பூச்சிகளால் தாக்கப் பட்ட செடி, பெரிதானாலும் நன்றாய்ப் பலன் தராது. கிளைகள் செழிப் பாய் வளராது. தழும்பு தழும்பாய்த் தெரியும். அப்படிப் பலன் தந்தாலும் அதன் கனி ருசியாய் இருக்காது. அந்தப்

பழமும் தோல் சுருங்கி, வெதும்பி நலிந்து பார்ப்பதற்குக் கூட நன்றாய் இருக்காது. ஒரு செடிக்கே இந்தக் கதியென்றால், மானிட வர்க்கத்தின் கதி என்ன ஆவது? 'வியாதிகள் வந்தால் மருந்தால் போக்கிக் கொள்ளலாமே' என்று சொல்லும் சோம்பேறி வாதம் எதுவரை செல்லும்? ஒரு வியாதி வந்து போனால் அல்லவா தெரியும் அதன் கஷ்டங்கள்!

செடிக்குத் தழும்பு உண்டாவது போல், நமது உடலிலும் அடையாளம் உண்டாகிறது. கண்ணுக்குச் சில தென்படலாம். சில கண்ணுக்குத் தென்படாது. ஏன்? நம் எதிர்காலப் பிரஜைகளாகிய குழந்தைகளை எடுத்துக் கொள்ளுங்கள். அடிக்கடி வியாதிகள் வந்து நலியும் குழந்தையின் வளர்ச்சி எப்படித் தடைப் படுகிறது? நோயில்லாமல் வளரும் குழந்தை எப்படித் தளதள என்று வளர்கிறது? அவை, சிறு உருவமாக இருப்பதால் நமக்கு நன்றாய் வித்தியாசம் தெரியும். பெரியவர்களுக்கு அப்படித் தெரியா விட்டாலும், உள்ளுக்குள் ஒரு தழும்பு ஏற்படத்தான் செய்யும். தாய், தகப்பனார் உயரமாக இருந்தாலும், அவர்களின் சந்ததிகள் உயரம் குன்றி இருக்கிறார்கள். காரணம் வியாதித் தழும்புகள் ஏறி ஏறி, அவர்களை வளரவிடாமல் குட்டையாக்கி விட்டிருக்கின்றன.

இம் மாதிரி தழும் பேறிய உடலையும், நலிந்த திரேகத்தையும், மறுபடியும் சீர்திருத்து வதற்கு இந்த யோக ஆசனமே சிறந்த வழி.

உடல் உழைப்புக் குறைவாலும், அபூர்வ சதைக் கோளங்களின் கோளாறினாலும், சிலர் பெருத்துக் கணபதி

வடிவமாய்த் திகழுவார்கள். இவர்கள் எடை குறைய, சதை கரைய, தொந்தி இளைக்க, என்னென்னவோ செய்கிறார்கள். பட்டினி இருந்து பார்ப்பார்கள். பட்டினி இருக்கும் வரை கொழுப்புகள் கரைந்து, காற்று எடுத்து விட்ட பலூன் போல் சற்றே சதைகள் தளர்ந்து கொடுக்கும். எடையும் குறையும். எத்தனை நாள் பட்டினி இருக்க முடியும்? பிறகு மறுபடியும் சாப்பிட ஆரம்பித்ததும், முன்னை விட அதிகம் பெருத்து விடுவார்கள். அதிகமும் சாப்பிட ஆரம்பித்து விடுவார்கள். தினம் ஒரு வேளை பட்டினி இருப்பவர்களையும் பார்த்தாய் விட்டது. அவர்களுக்குக் கால் அங்குலச் சதை கூடக் கரைவ தில்லை.

'சுத்த ஜலத்தையே அதிகம் சாப்பிட வேண்டும்' என்று ஒருவர் ஆலோசனை சொல்லுவார். 'ஜலமே கூடாது' என்று மற்றொருவர் ஆலோசனை சொல்லுவார். 'சர்க்கரை, மாவு பண்டங்களை குறைக்க வேண்டு' மென்பார். 'ஊசி போட வேண்டும்' என்று சொல்லுவார். 'மாத்திரைகளை விழுங்க வேண்டும்' என்பார். ஆனால், எதற்கும் தளர்ந்து கொடுக்காமல் அவர்கள் உடல், முன்னைவிடத் தளதளப்பாய் மிளிர்ந்து கொண்டிருக்கும்.

இவர்களெல்லாம் இம் மாதிரி சோம்பேறிச் சாதனைகளுக்கு இடம் கொடுத்து, உடலைச் சித்திரவதை செய்வதை விட, இந்த யோக ஆசனங்களை மேற்கொண்டால் மூன்று மாதங்களில் அவர்களின் உடலில் அவர்களே நம்ப முடியாதபடி சதை குறைந்து விடும். சட்டைகளை எல்லாம் பிறகு சிறிய அளவாய்த் தைத்து, போட்டுக்கொள்ள வேண்டி யிருக்கும்.

மானிட வர்க்கத்தில் எத்தனையோ வித ஜாதியார்கள் இருக்கிறார்கள். நம்முடைய சமூகத்தில் புரையோடிக் கிடக்கும் ஐயர், நாயுடு, முதலியார் போன்ற இந்த ஜாதிகளைச் சொல்ல வில்லை. வெகு குள்ளமாக இருக்கும் பிக்மியர்களைப் பற்றியும், ஆஸ்திரேலியாவில் சில பாகங்களில் இருக்கும் மிக உயரமான ஜாதியார்களைப் பற்றியும் இங்கு பேசப் போவதில்லை. நம் நாட்டிலேயே, அதுவும் நமது தமிழ் நாட்டிலேயே, பல உருவங்களில் இருக்கிறார்கள். குள்ளர்கள், நெட்டையர்கள், திடகாத்திர மானவர்கள், மெலிந்தவர்கள், கனத்தவர்கள், என்று பல பிரிவுகள் இருக்கின்றன.

குள்ளமான தம்பதிகளுக்குக் குள்ளமான சந்ததிகளும், உயரமானவர்களுக்கு, உயரமான சந்ததிகளும், மெலிந்தவர்களுக்கு மெலிந்த சந்ததிகளும், கனத்த வர்களுக்குக் கனத்த சந்ததிகளும், உண்டாக வேண்டியது இயற்கை முறை. ஆனால் அப்படி அநேகமாய் உண்டாவ தில்லை. தாயும் தகப்பனும் குள்ளமாய் இருக்க, அவர்கள் மகன் உயரமாய் வளருகிறான். அவ்வாறே எல்லோருக்கும் மாறுபாடு உண்டாவதுண்டு. காரணம் அந்தச் சிசு வயிற்றில் இருக்கும்போது தாய் உட்கொண்ட ஆகாரப் பழக்க வழக்கங்களினால் அந்தக் குழந்தை மாறுதல் அடைகிறது. தாய் ஆரோக்கியமாய் இருந்து, நல்ல குணமான ஆகாரங்களை உட்கொண்டால், குழந்தையும் அவ்வாறே இருக்கும். அத்துடன் தகப்பனாரும் ஆரோக்கியமாய் இருந்து, நல்ல வீரியமுடனிருந்தால் தான், குழந்தையும் ஆரோக்கியமாகவும் வீரியமாகவும் இருக்கும்.

தாயும், தகப்பனும் குள்ளமாக இருந்தாலும், அவர்கள் ஆசனங்களைச் செய்து வந்தார்களானால் அவர்களுக்குப் பிறக்கும் குழந்தை நல்ல ஆரோக்கியத்துடன் வளர்வதுடன் வாழ்க்கையில் நோய் என்னும் தழும்புகள் படாமல் தாய், தந்தையர்களை விட உயரத்திலும், புத்தியிலும், சிறந்து விளங்கும் என்பதில் ஐயமில்லை.

'யோகாசனம் பழகுவதால் கனத்தவர்கள் மெலிவார்கள் என்றால், மெலிந்தவர்கள் இன்னமும் எலும்பும் தோலுமாக அல்லவா போய்விடுவார்கள்?' என்று சிலர் சந்தேகப்படலாம்.

கனத்தவர்கள் எப்படி மெலிய என்னென்னவோ செய்கிறார்களோ, அதைப்போலவே, மெலிந்தவர்களும் கனமாக என்னென்னவோ செய்கிறார்கள். பாலும், பாதம் ஹல்வாவும், பிஸ்தாவுமாகச் சாப்பிட்டாலும், கனக்க மாட்டார்கள். அவர்கள் சாப்பிடும் வஸ்துக்களில், ஒரு ரூபாயில் ஒரு அணுகூட உடம்பில் ஒட்டாது. ஊசியினாலும், டானிக்கினாலும் முடியாது. சாப்பிட்ட ஆகாரம், டானிக் முதலியவைகளை ஜீரணித்துக் கொள்ள குடல்களுக்குப் பலம் இருந்தால்தானே? குடல் சுவர்கள் மழுங்கிக் கிடக்கும்போது எங்கு சத்தை இழுத்து இரத்தத்துடன் கலக்கப் போகிறது? சத்திழந்த குடல்களுக்குப் புத்துயிர் கொடுப்பது இந்த யோக ஆசனங்களைத் தவிர, வேறு முறையால் முடியாது என்பது திண்ணம். ஆகையால் மெலிந்தவர்கள் ஆசனம் செய்து நடுத்தரமான கனமுடன் இருக்கலாம். கனத்தவர்கள் கொழுப்பு கரைந்து, சீர்பட்டு அவர்களும் நடுத்தரமான கனமுடன் வாழலாம். பொது

வாகச் சொன்னல், ஒவ்வொருவரும் தங்களைத் தாங்களே பார்த்து வியக்கும்படிச் செய்துவிடும் இந்த ஆசனங்கள்.

"விசையுறு பந்தினைப் போல்—உளம்
வேண்டியபடி செலும் உடல் கேட்டேன்"

என்று கவியரசர் பாரதியார் கேட்டார்.

வெட்டுக் கிளியைப் பார்த்திருப்பீர்கள். அது எவ்வளவு வேகமாகத் தத்திப் தத்திப் போகிறது! கட்டவிழ்த்து விட்ட ஸ்பிரிங்கைப்போல அதி வேகமாகப் பாயும். அம் மாதிரி சக்தியை நமது உடலுக்குக் கொடுப்பது இந்த சலபாசனமே. சலபாசனம் வெட்டுக் கிளியைப் போல் தோற்ற முடையது. இதைப் பயின்ருல், பாரதியார் கேட்டது போல, பந்து போன்ற லேசான உடல் உணர்ச்சி உண்டாகும். உடல் நம் சொற்படி கேட்கும்.

இத்தனை நாள், நம் கை தானே, நம் கால் தானே, நம் முதுகுதானே என்று நினைத்திருப்போம். ஆனல், ஆசனங்களை போட்டுப் பழக ஆரம்பித்தால்தான் அந்த உரிமை உணர்ச்சிக்கு இடம் உண்டு. இல்லாவிட்டால், அவயவம் ஒவ்வொன்றும் தன்னிசைப்படி வளர்ந்து, நாம் சொன்ன படி கேட்க மாட்டா. குழந்தைக்கு அளவுக்கு மீறிச் சலுகை காட்டி வளர்த்து விட்டால், அது யார் பேச்சையும் கேளாது. அதைப் போலத்தான் நமது உடலும்.

சிலருக்கு உடலுழைப்புக் குறைவால், சாப்பிடும் ஆகாரத்திலுள்ள கொழுப்புகள், முதலில் வயிற்றில் இடம்

தேடிக் கொள்ளும். பிறகு தொடை, புருஷ்டம் முதலியவைகளில் மூட்டையாய்ச் சேரும். இவைகளில் நல்ல இரத்த ஓட்டம் இருப்பது கஷ்டம். இவைகளைக் கரைக்க, நல்ல இரத்த ஓட்டத்தை உண்டாக்க முறையான தேகப் பயிற்சி தேவை.

சில பிரபல பயில்வான்கள் கூட தொப்பையும், தொந்தியுமாக இருப்பார்கள். இவர்கள் செய்யும் தேகப் பயிற்சி லேசானதா? இவர்களின் குஸ்தி, குத்துச் சண்டை, பஸ்கி முதலியவைகளுக்குக்கூடத் தளராமல், தொந்தி வளர்ந்திருக்கும். அதிலிருந்து, அவர்களுடைய தேகப் பயிற்சியால் தொந்தியைக் கரைக்க முடியவில்லை என்று தீர்மான மாகிறது. அதனைப் படிப்படியாகக் கரைக்கும் மார்க்கம் யோக ஆசனங்களில் தான் உண்டு.

எல்லோருக்கும் அவரவர் கைமுஷ்டி அளவு தான் இருதயம் இருக்கும். அவ்வளவு சிறிய இருதயம், சரீரம் பூராவுக்கும் இரத்தம் பாய்ச்ச வேண்டும். உடல் பெருத்தவர்களுக்கும், சதை பெருத்தவர்களுக்கும், தொப்பை தள்ளியவர்களுக்கும், அந்த அதிகமான இடங்களுக் கெல்லாம் இரத்தம் பாய்ச்ச, இருதயம் கஷ்டப்பட்டு வேலை செய்ய வேண்டியதாய் இருக்கிறது. கனமானவர்கள், வேகமாய் நடந்தாலோ, ஆடி ஓடி வேலைகள் செய்தாலோ, ஏன் சாதாரண வேலைகளைச் செய்தாலும்கூட, பெரு மூச்சு வாங்குவார்கள். இஞ்சினைப் போல புஸ், புஸ் என்று மூச்சு விடுவார்கள். அப்பொழுது அவர்கள் மார்பைத் தொட்டுப் பார்த்தால் இருதயம் வெகு வேகமாய் அடித்துக் கொள்ளும்.

காரணம், வேலை செய்யும் பாகத்துக்கும், அசையும் பாகத்துக்கும், இரத்தம் அதிகம் போகவேண்டியதாயிருக்கிறது. சாதாரண தேகிகளாய் இருந்தால் பரவாயில்லை. கனமானவர்களுக்கு அதிகப்படியான பாகங்களுக்கும் இரத்தம் அனுப்ப வேண்டும். அதற்காக இருதயம் மிக வேகமாக வேலை செய்யவேண்டியிருக்கிறது.

சாதாரணமாக, ஒரு வில் வண்டியை எடுத்துக் கொள்ளுவோம். அதில் ஆறு அந்தர் வரை பாரம் ஏற்றலாம். அதற்கு மேற்பட்டு, இடம் இருக்கிறதே என்று ஏழு, எட்டு அந்தர் பாரத்தை ஏற்றினால் என்ன ஆகும்? சில நாட்களில் வில் வளைந்து, இருசு முறிந்து, வண்டி உபயோகமில்லாமல் போய் விடும்.

அதைப் போல, நம் இருதயமும் ஒரு அளவு சுமையைத்தான் சுமக்கும். அதிகமானால் இருசு முறிவதுபோல் சீக்கிரமாக வேலை நிறுத்தம் செய்துவிடும். வண்டிக்கு வில் வளைந்தால் வேறு வில் அடித்துப் போட்டு விடலாம். இருசு முறிந்தாலும், வேறு வாங்கிப் போடலாம். இருதயம் நின்றால் ஈஸ்வர சிருஷ்டிக்கு யாராவது போட்டிபோட முடியுமா?

ஆகையால், உடல் பெருகுமுன், ஊன் வளருமுன், வியாதி வருமுன், உயிர் குறையு முன், இந்த ஆசனப் பயிற்சிகளை கைக் கொள்ளுங்கள். வளர்ந்த தொந்தியை மேலும் வளர விடாதீர்கள். அதுவே வியாதிகளுக்குப் புகலிடம்.

நம்முடைய உடலில் இரண்டு விதமான உறுப்புக்கள் இருக்கின்றன. கை, கால், கண், வாய், நாக்கு, காது

முதலியவைகளை நம் இஷ்டப்படி உபயோகிக்கலாம். ஆனால், நம்முடைய அனுமதி யில்லாமலேயே சில உறுப்புகள், தன் இச்சையாய் வேலை செய்து கொண்டே இருக்கின்றன. இருதயம் வேலைசெய்ய, அதை நாம் ஏவ வேண்டிய தில்லை. நுரை ஈரல், குடல்கள், பித்தப் பை, மற்றும் வயிற்று உறுப்புகள், நம் உத்தர வில்லாமலேயே அதனதன் வேலைகளைச் செய்யும். நாம், கை கால் முதலியவைகளை ஆட்டி பயிற்சி கொடுக்கிறோம். வயிற்றுள் புதைந்து கிடக்கும் இவைகளுக்குப் பயிற்சி எப்படி உண்டாகும்? அதற்கும், இயற்கை சிருஷ்டி செய்திருக்கிறது.

நாம் மூச்சு விடும்போதும், வாங்கும்போதும், வயிறு பெருக்கவும், சுருங்கவும் செய்கிறதே! எதனால்? காற்று நேராக வயிற்றில் போய் நிறைவதாலா? இல்லை. "கழுத்துக்குக் கீழேயும், கால்களுக்கு மேலேயும் யிருக்கும் பாகத்தை இரண்டாகப் பிரித்தால், மேல் பாகம் இருதயமும், நுரை ஈரலும் கொண்ட பெட்டி போல் இருக்கிறது. கீழே இரப்பை, குடல்கள், பித்தப்பை, மூத்திரப்பை மற்றும் பலவும் இருக்கின்றன". என்று முன் சொன்னோமல்லவா? வயிற்றுப்புகள் ஒன்றையொன்று அடுத்து, சவ்வுகளினால் பின்னப் பட்டு, முதுகு சதைகளுடனும், வயிற்றுச் சதைகளுடனும் பிணைந்திருக்கின்றன. மேல் பாகமாகிய இருதயத்துக்கும், நுரை யீரலுக்கும் அடியில், ஒரு தோல் போன்ற சவ்வு, வயிற்று உறுப்புகளையும், மேல் பாகத்தையும் தடுத்துப் பிரிக்கிறது. அதற்கு விதானம் (Diaphram) என்று பெயர். நாம் மூச்சு வாங்கும்போது, நுரை ஈரல் விரிந்து அந்த விதானத்தை அழுத்துகிறது. அப்பொழுது விதானம் கீழே இறங்கி வயிற்று உறுப்புகளை அழுத்துகிறது. மூச்சு

விடும்போது, நுரை ஈரல் சுருங்கி விதானம் மேலே எழும்பு கிறது. அப்பொழுது, வயிற்று உறுப்புகள் தாராளமாய் விரிந்து, சிரம பரிகாரம் செய்து கொள்ளுகின்றன. இம் மாதிரி இயற்கையாய் வயிற்று உறுப்புகளுக்குப் பயிற்சி ஏற்பட்டிருக்கிறது.

பெரும் தொந்தி விழுந்தவர்களுக்கு மேற்படி விதானத்தை அமுத்தும் பயிற்சி கிட்டாது. ஏனெனில், தொந்தி கனத்து, விதானத்தை விட்டுக் கீழே இறங்கி விட்டிருக்கும். அதனுல் வயிற்றிலுள்ள உறுப்புகளுக்குப் போதிய பயிற்சி கிட்டாமல், மேலும் மேலும் கொழுப்புகள் சேர இடமுண் டாகி விடுகிறது.

சில மாதர்களுக்கு அதிகப் பிரசவங் களினுலும், பிரசவ காலத்தில் சரியானபடி ஒய்வு எடுத்துக்கொண்டு உடலைக் கவனிக்காததினுலும் வயிறு சரிந்து விடும். மடிப் பாய்த் தொங்கும். அவர்களுக்கு எந்த மருந்தினுலும், வைத்தியத்தினுலும், சரிந்த வயிற்றைச் சீர்படுத்த முடியாது. விதானத்தை விட்டுக் கீழே இறங்கிய வயிற்று உறுப்புகளுக்குத் திரும்பவும் அழுத்தும் பயிற்சி ஏற்படுத்த முடியாது. அதை சலபாசனம் ஒன்றினுல்தான் செய்ய முடியும்.

சலபாசனம் செய்யும் விதம்

விரிப்பில் குப்புறப் படுக்கவும். முகவாய்க்கட்டையைத் தரையில் வைத்துக் கொள்ளவும். இரண்டு கால்களை நீட்டிச் சேர்த்து வைத்துக்கொள்ளவும். பக்கங்களில்

இரண்டு உள்ளங்கைகள் மேல் பார்க்க நீட்டி வைத்துக் கொண்டு, முஷ்டியை மடக்கிக் கொள்ளவும். 8-வது சித்திரத்தைக் கவனியுங்கள். இது சலபானம் செய்யத் தயாராய் இருக்கும் நிலை.

இப்பொழுது முச்சைப்பிடித்து, இரண்டு கைகளின் முஷ்டியைப் பலங்கொண்ட மட்டும் தரையில் ஊன்றிக் கொண்டு, இரண்டு கால்களையும் சேர்ந்தாற் போல், இடுப்பு வரை விறைப்பாய் வைத்துக்கொண்டு தூக்கி, 9-வது சித்திரத்திள்ள நிலைக்கு வரவும். இப்படி ஐந்து முதல் ஏழு எண்ணும்வரை இருந்து, பிறகு மூச்சை விட்டுக் கொண்டே கால்களை இறக்கி, ஐந்து முதல் ஏழு விநாடி வரை களைப் பாறவும். இப்பொழுது மூச்சு சாதாரணமாய் இழுக்கவும் விடவும் செய்யலாம். மறுபடியும் முன் போல் செய்யவும். இம் மாதிரி மூன்று முதல் ஆறு தடவை செய்யலாம்.

இது பார்க்கச் சுலபமாய் இருந்தாலும், செய்யும் போது சிறிது கஷ்டமாய் இருக்கும். சிலருக்கு இரண்டு கால்களும் சேர்ந்தாற்போல் தூக்க வராது. முட்டி வரை மடங்கி விடும். சிலருக்குத் துடையும் சேர்ந்து மேலே எழும்பாது. அப்படி எழும்பினாலும் சப்பைக் கால் போல வளைந்து அகன்று விடும். சிலருக்கு குதிக்கால் சேராமல் பிரிந்து விடும். சிலருக்கு கால் எழும்பும்போது தலையும் சேர்ந்து மேலே தூக்கும்.

சரியான நிலையை மனதில் இருத்தி, இக் குறைகளை எல்லாம் நீக்க முயற்சிக்க வேண்டும். நாளாவட்டத்தில் இக் குறை நீங்கிவிடும். முயற்சிக்குத் தகுந்த பலன் உண்டு.

அதற்காக அதிக முயற்சியும் வேண்டாம். மூன்று முதல் ஆறு தடவை முயற்சி செய்தால் போதும்.

பலன் :— இந்த ஆசனம் செய்வதனுல் வயிற்று உறுப்புகளுக்கு இறுக்கம் கிடைக்கிறது. பெரும் தொந்தி கரையும். கால்கள், தொடைகள் பலம் பெறும். முதுகெலும் பின் அடிப்பாகத்திற்குப் பயிற்சி ஏற்படுவதால் இளமை ஏற்படும்.

குறிப்பு :— வழக்கமாய் இந்த ஆசனம் செய்யும் ஸ்திரீகள், கர்ப்பம் என்று தெரிந்ததும் இதைச் செய்யக் கூடாது. கர்ப்பங் கொண்ட ஸ்திரீகள் இதை ஆரம்பிக்கவே கூடாது. இருதயம் பலவீனக்காரர்கள், வயிற்றில் ஆப்ப ரேஷன் செய்து கொண்டவர்கள், குடற் பிதுக்க (Hernia) முள்ளவர்கள் இதைச் செய்யக் கூடாது.

அத்தியாயம் 9.

தனுராசனம்

அப்பாவி வயிறு!

வெள்ளம் வருவதற்கு முன் அணைபோடுவதுதான் புத்திசாலித் தனமாகும். அதைப்போல நோய்கள் வந்து அதற்கு வைத்தியம் செய்வதற்குப் பதில், வராமல் தடுப் பதுதான் சிலாக்கியம். நோய்கள் வராமலே தடுப்பதால், உடம்பின் சக்தி விரய மாகாது. பணம் செலவாகாது. காலமும் மிச்சமாகும். ஆரோக்கியமும் பாதுகாக்கப்படும்.

'ஜீவித்திருப்பதற்காகச் சாப்பிடுகிறவர்கள், சாப்பிடுவதற்காக ஜீவித்திருப்பவர்கள்' என இரண்டு வகையானவர்கள் இருக்கிறார்கள். பின்னால் சொல்லப்பட்ட வகையில் சேர்ந்தவர்களுக்குத்தான், அநேகமாய் நோய்கள் வருகின்றன. இவர்களில் சிலர், வாய்மூடாப் பட்டினியாளர்களும் உண்டு. தூங்கும் நேரம் தவிர, மற்ற நேரங்களில் எல்லாம் வாய் அசைந்து கொண்டே யிருக்கும். இவர்களுக்கு நோய்கள் வரக் காரணம் வேறு வேண்டுமா? 'ஆகாரப்பை' என்று ஒன்று இருக்கின்றதென்ற நினைப்பே இவர்களுக்கு இருக்காது போலும்!

ஆகாரப்பை, சவ்வுகளினாலான ஒரு பை போன்றது. ஆகாரக் குழாய்க்கும், சிறுகுடலுக்கும் இடையில் இருக்கிறது. அது, ஆறு கப் ஆகாரம் கொள்ளும் அளவுதான் இருக்கிறது. ஆகாரம் அதற்குள் சென்றதும், காஸ்டிரிக் (Gastric) எனும் ரசம் வந்து கலக்கிறது. ஒரு சில டெலிபோன்களைப் பார்த்திருப்பீர்கள். டெலிபோன் பேசுவதற்குண்டான கட்டணத்தை அதில் போட்டவுடன், அந்த யந்திரம் தானாகவே இயங்கும். பிறகு, நமக்கு வேண்டிய எண்களைத் திருப்பிப் பேசலாம். அதுபோல ஆகாரம், ஆகாரப்பையில் போய் விழுந்தவுடன், அதை ஜீரணிக்க, காஸ்டிரிக் ரசம் உற்பத்தியாகி வேலைசெய்யத் துவங்கும். ஆகாரத்தைக் கூழ் போலாக்கி, சிறு குடல் அதன் சத்தைக் கிரகித்துக் கொள்ளும் அளவுக்குப் பக்குவப் படுத்திய பிறகுதான், சிறு குடலுக்கு அதை அனுப்பி வைக்கிறது.

நாம் சாப்பிடும் ஆகாரத்தின் தன்மை, அளவு முதலியவைகளைப் பொருத்து, ஆகாரப்பை காலி ஆக மூன்று

முதல் ஆறு மணி நேரம் வரை ஆகும். அதற்குப் பிறகு ஆகாரப்பை சுருங்கும். அப்பொழுதுதான் நமக்குப் பசி உணர்ச்சி தோன்றுகிறது. ஆனால், அப்படிப் பசி தோன்றியதும் சாப்பிட்டு விடாமல், அரை மணி, ஒரு மணி நேரம் ஒய்வு கொடுத்துச் சாப்பிடுவது நல்லது. இடையில் சாப்பிடுவதெல்லாம் ஆகாரப் பைக்குத் தீங்கு செய்வதாகும். இந்த நியதியை அறிந்து நடப்பவர்கள் எத்தனை பேர் இருக்கின்றார்கள்?

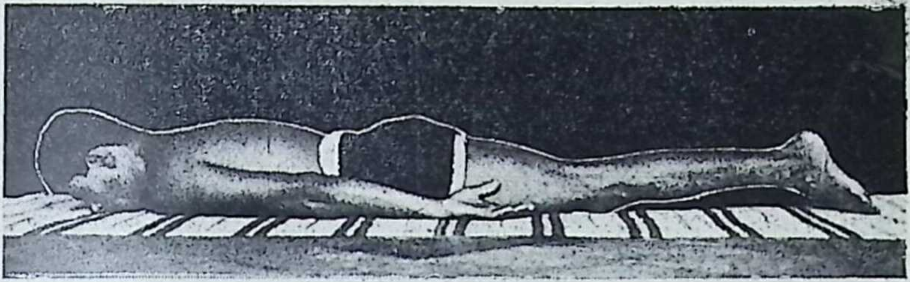
தாட்சண்யத்திற்காகச் சாப்பிடுவது; தமாஷுக்காகச் சாப்பிடுவது; நாக்கின் நப்பாசைக்காக மெல்லுவது; இவைகளெல்லாம் நாம் வயிற்றுக்கு இழைக்கும் கொடுமையே. அப்பாவி வயிறு இந்தக் கொடுமையை எத்தனை நாள் சகித்திருக்கும்? அதற்கு வாய் இருக்கிறதா சொல்ல? முதலில் வந்து விழுந்த ஆகாரத்தைச் சரியாய் அறைத்துத் தள்ளுவதற்குள், மேற்கொண்டும் ஆகாரம் வந்து விழுந்தால் ஆகாரப்பை என்ன செய்யும்? திணறுகிறது; துள்ளித் துடித்து காஸ்டிரிக் ரஸத்தைத் தீவிரமாய் உற்பத்தி செய்ய மேலும் வேலை செய்கிறது. இப்படியே சில நாட்கள் செய்து, சக்தி இழந்து, வந்த ஆகாரத்தை ஜீரணம் செய்ய முடியாமல் போய்விடுகிறது.

ஒரு வேலைக்காரன் தன்னுடைய வேலைகளையெல்லாம் முடித்து இரவில் தூங்குகிறான். அவனை நடு நடுவே தூங்க விடாமல் எழுப்பி வேலை செய்ய ஏவினால், அவன் நிலைத்து நிற்பானா? 'உங்கள் வேலையும் வேண்டாம், நீங்கள் கொடுக்கும் சம்பளமும் வேண்டாம்' என்று தன் வேலையை ராஜிநாமா செய்துவிட்டுப் போய்விடுவான்,

ஆனால், வயிற்றுக்குள் சிறைப்பட்டிருக்கும் ஆகாரப் பை எங்கு போகும்? சக்தி இழந்து வேலை செய்ய முடியாமல் சோர்ந்து போகிறது. வியாதிகள் வரக் கேட்பானேன்? வயிற்று வலி என்று முதலில் ஆரம்பிக்கும். பிறகு அஜீரணம், புளியேப்பம், கிராணிபேதி முதல் சகல வியாதிகளும் உண்டாகும். மற்றும் சிலருக்கு ஆகாரம், ஆகாரப் பையில் அழுகுவதால், விஷங்கள் உற்பத்தியாகி அதிலிருந்து பலவித ஜுரங்கள் வரும். சிலருக்கு வாயிலிருந்து வீசும் துர் நாற்றம் சகிக்காது. என்னதான் ஜிண்டான், ஏலம், லவங்கம் போட்டுக் கொண்டாலும், அத்துடன் துர் நாற்றமும் கலந்துதான் அடிக்கும். ஆளை நெருங்க விடாது. சிலருக்கு ஆகாரப் பையில் புண்கள், புற்றுகள் கூட உண்டாகிவிடும். இதனால் ஆகாரப் பைக்கும், சிறு குடலுக்கும் உள்ள வழியைக் கூடச் சிலருக்கு அடைத்துக் கொள்ளும்.

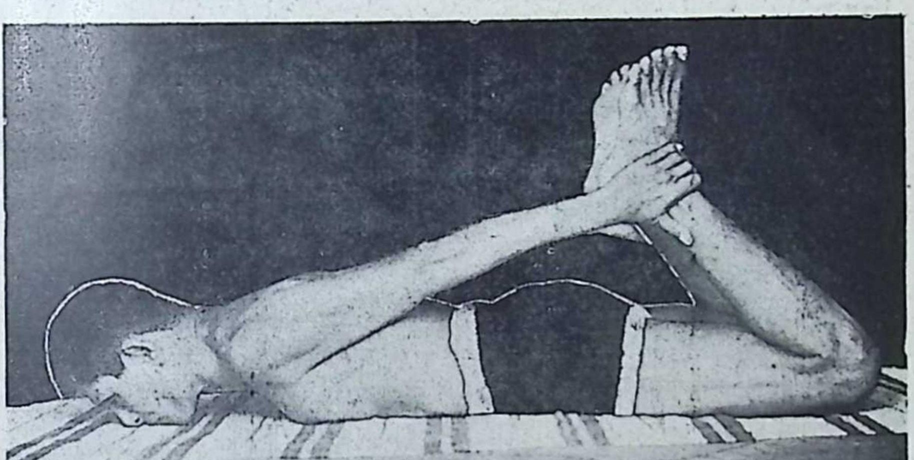
இப்பேர்ப்பட்டவர்களின் கதி என்ன ஆவது? இப்பொழுது ஒரு புது முறையைக் கண்டு பிடித்திருக்கிறார்கள். வேண்டாத கெட்டுப்போன உறுப்பை வெட்டி எடுத்து விடுகிறார்கள்.

அந்த முறைப்படி கெட்டுப் போன, அடைந்து போன ஆகாரப் பையை எடுத்து, ஆகாரக் குழாயையும், சிறு குடலையும் நேராய் இணைத்து விடுகிறார்கள். சில கேசுகளில் ஆகாரப் பை தனியே கிடக்கட்டும் என்று விட்டு விட்டு, ஆகாரக் குழாயிலிருந்து சிறு குடலுக்கு நேராக ஆகாரம் போகும்படி செய்து விடுகிறார்கள். இவைகளெல்லாம் அபூர்வமான விஞ்ஞான முன்னேற்றம் தான். ஆனால் அந்த ஆப்பரேஷன் செய்துகொண்ட ஆள்,



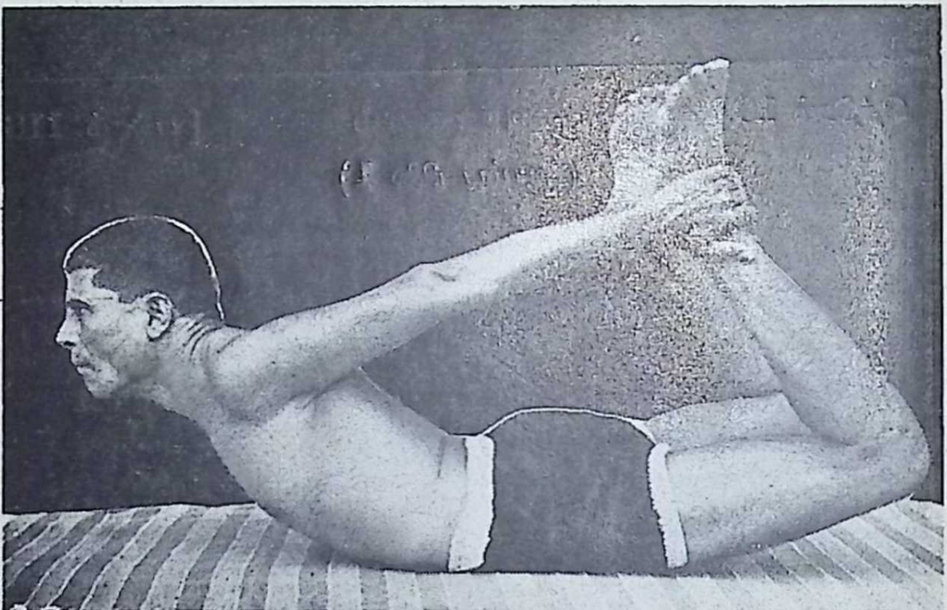
சித்திரம் 10] தனுராசனம் [பக்கம் 118

(ஆரம்ப நிலை 1)



சித்திரம் 11] தனுராசனம் [பக்கம் 118

(ஆரம்பநிலை 2)



சித்திரம் 12] தனுராசனம் [பக்கம் 118

மற்றவர்களைப் போல உண்டு களித்துஇருக்க முடியுமா? ஜீவியகால பரியந்தம் பத்திய உணவே சாப்பிட்டல்லவா வாழவேண்டும்?

இவைகளெல்லாம் வெள்ளம் வருவதற்கு முன் அணை போடாத குற்றமே. நோய் வருவதற்கு முன் இஷ்டப்படி நடந்து கொண்டதற்குத் தண்டனையே. வயிற்றுக்கு இழைத்த கொடுமை, வட்டியும் முதலுமாகச் சேர்ந்து வாட்டுகிறது.

ஆகாரப் பையை ஆப்பரேஷன் செய்து எடுத்து விடுவதால், ஆகாரம் கூழாக்கப் படாமல் சிறு குடலுக்கு நேராய்ச் செல்லுகிறது. சிறு குடலின் சுவர்கள் சத்தைக் கிரகித்து இரத்தத்துடன் சேர்க்கத்தான் முடியும். அறை படாத ஆகாரத்தின் சத்தை சரிவர உறிஞ்ச அவைகளால் முடியாது. ஏதோ சிறிதளவு, குடல் சக்தியினல் சத்தைக் கிரகித்துக் கொள்ளலாம். ஆனல் அந்த மனிதன் தன் பூரண ஆயுளை அனுபவிப்பான் என்று சொல்ல முடியாது.

தவிர, இம்மாதிரி ஆப்பரேஷன்களெல்லாம், எல்லோருக்கும் கிட்டக் கூடியதல்ல. பணக்காரர்கள் செய்து கொள்ளலாம். மற்றவர்களால் முடியாது. அவர்கள் கதி என்ன ஆவது? நோய் வராமல் பாதுகாப்பதே நல்லது. அப்படி வந்தாலும், ஆரம்பத்திலேயே ஆசனம் பழகிக் கொண்டால், வெள்ளம் வருவதற்கு முன் அணைபோட்டது போலாகும். "சாப்பாட்டு நேரம் தவிர மற்ற வேளைகளில் தாட்சண்யத்திற்காகவும், நண்பர்களின் வற்புறுத்தலுக்காகவும் சாப்பிட மாட்டேன்" என்ற மன உறுதியுடன்

உடலுக் கேற்ற ஆகாரத்தை மட்டும் உட்கொண்டு, தனுராசனத்தைப் பழகுவதே, இதன் விமோசனத்திற்குச் சிறந்த வழி.

"ஆசனங்கள் போடுவதற்கு எங்கு ஸார் நேரம் கிடைக்கிறது? விடிந்தால் வேலை சரியாக இருக்கிறது. இவைகளெல்லாம் வேலை யில்லாதவர்களுக்குத் தான் ஸார் சரி!" என்று சிலர் வெகு சுலபமாக முடிவு கட்டி விடுவார்கள்.

பொதுவாக எந்தக் காரியத்தையுமே குறை சொல்லுவது என்ருல் வெகு சுலபம். ஆனல் எதையாவது சாதிப்பது தான் கஷ்டமான காரியம். தேசத்துக்கு வேண்டிய பொதுஜன சேவையில் ஈடுபட்டு சேவை செய்ய முடியா விட்டாலும், ஒவ்வொருவரும் அவரவர்களுக் காகவாவது சேவை செய்து கொண்டு நோயின்றி ஆரோக்கியமாக வாழக் கூடாதா?

எதற்கெடுத்தாலும் குறை சொல்லிக் கொண்டு, விதண்டாவாதம் சொல்லுபவர்களின் வேலை நேரங்களைக் குறித்து ஒரு கால அட்டவணை தயாரித்தால், எத்தனை மணி நேரத்தை அவர்கள் வீணுக் கழிக்கிருர்கள் என்பது தெரியும். சகோதரிகளும் இப்படி அட்டவணை தயார் செய்து பார்த்தால் எவ்வளவு நேரம் மிஞ்சுகிறதென்று தெரியும். கிடைத்தற் கரிய மானிட உடலைச் சுத்தமாய் வைத்திருக்க, நோய்களின்றிப் பாதுகாக்க, ஆரோக்கியமாய் வைத்திருக்க இந்த இருபத்துநான்கு மணி நேரத்தில், அரை மணி அல்லது ஒரு மணி நேரம் கூடவா கிடைக்காமல் போகும்? ஏனே இந்த அசட்டை தங்கள் உடலின் மேல்!

உண்மையில் பார்க்கப் போனால் அசட்டையல்ல, அசட்டுத்தனம் தான். ஒவ்வொரு உயிருள்ள பிராணியும் தன் உயிரின் மேல் ஆசை வைத்துத்தான் இருக்கிறது. சாகப் போகும் கிழம்கூட 'இன்னும் சில காலம் வாழ மாட்டோமா?' என்றுதான் நினைக்கும். ஆனால், சோம்பல், ஆராய்ச்சி யின்மை, அசட்டு மதிப்பு இவைகளால் மனித சமூகம் சீரழிகிறது.

'வயிற்று வலியா? ஒரு மாத்திரை விழுங்க வேண்டும். உடனே வலி 'பட்' என்று போய்விட வேண்டும். தலை வலியா? ஒரு மாத்திரையில் 'டக்' என்று நின்று விட வேண்டும். பசி யில்லையா? அதற்கும் ஒரு மாத்திரை. மலச் சிக்கலா 'ஒரு மாத்திரை விழுங்கு'. இப்படி நம்மவர்களின் மனோபாவம் வளர்ந்து விட்டது.

'அந்த மாத்திரை எந்தச் சரக்கினால் செய்யப்படுகிறது? அதனுடைய செயலாற்றும் குணம் என்ன? அது எப்படி நம் வலிகளைப் போக்கடிக்கிறது? அவை வலிகளை மட்டும் தான் போக்கடிக்குமா? மற்றும், அதனால் ஏதாவது கோளாறு உண்டாகுமா? இப்படியே சாப்பிட்டுக் கொண்டு போவதனால் அதன் முடிவு தான் என்ன? மருந்தினாலேயே உயிர் வாழ்வதா? இயற்கைச் சக்திகள் இல்லையா' என்று இம் மாதிரி ஆராய்ச்சிகள் எல்லாம் செய்வதில்லை.

"இதற்கெல்லாம் எங்கே ஸார் நேரம் இருக்கிறது? ஏதோ வலித்ததும் மருந்து சாப்பிட வேண்டியது. வலி 'டக்' என்று நின்று விடவேண்டும். நம் வேலைகளை நம் பாட்டுக்கு செய்து கொண்டு போகவேண்டும்" என்று அதே பதிலைச் சொல்லுவார்கள்.

இப்பேர்ப்பட்டவர்களின் மனோபாவம் எப்பொழுது மாறுகின்றதோ, அப்பொழுதுதான் நமது சமூகத்துக்கும் நமது நாட்டுக்கும் விமோசனம் ஏற்படும்,

தெய்வமும் தேகப்பயிற்சியும்

'இந்தக் காலத்தில் கோவிலுக்குப் போகிறவர்கள் அதிகமாய் இருப்பார்களா, ஆஸ்பத்திரிகளையும், வைத்தியர்களையும் நாடிப் போகிறவர்கள் அதிகம் இருப்பார்களா?' என்று கணக்குப் பார்த்தால், அநேகமாய் ஆஸ்பத்திரிகளையும் வைத்தியர்களையும் நாடிப் போகிறவர்கள் தான் அதிகம் இருப்பார்கள்,

நம்முடைய பெரியோர்கள் தெய்வ வழி பாட்டிலும் தேகப் பயிற்சியைப் புகுத்தியிருக்கிறார்கள். கணபதியைப் பார்க்கும் போதே சிலர் அவர்களை அறியாமல் தலையில் குட்டிக்கொண்டு, இரண்டு காதுகளையும் பிடித்துத் தோப்புக் கரணம் போடுவதைப்போல் செய்வார்கள். சந்நதியில் நின்றுகொண்டு நன்றாகத் தோப்புக்கரணம் போடுகிறவர்களும் உண்டு. நவக்கிரகங்களை நூற்றெட்டு தடவை சுற்றுவார்கள். நமது தென்னாட்டில், பல கோவில்களை விஸ்தாரமான பிரகாரங்களாக, அமைத்துக் கட்டியிருக்கிறார்கள். ஒவ்வொரு பிரகாரமாக சுற்றிக்கொண்டு, பிறகு சந்நதிக்குப் போவார்கள். இவைகளெல்லாம் நடைப் பயிற்சி (Walking) அல்லாமல் வேறு என்ன? சந்நதியில் சாஷ்டாங்கமாய் விழுந்து, விழுந்து நமஸ்கரிப்பது பஸ்கியல்லவா? வயிற்று வலி வந்தவர்கள், திருப்பதி வேங்கடேசப் பெருமாளை வேண்டிக்கொண்டு, "கோவிந்தா!

கோவிந்தா !!'' என்று உருளுவார்கள். திருப்பதி மலைக்குப் போவதற்குள் வயிற்று வலி போய் விடும். அது தனுராசனம் அல்லாமல் வேறு என்ன? சிலர் அம்மன் சந்நிதியில் ஒரு எலுமிச்சம் பழத்தை உருட்டி விட்டு, அதை எடுக்கும்போது சாஷ்டாங்க நமஸ்காரம் செய்து எடுப்பார்கள். மறுபடியும் இருந்த இடத்திலிருந்து உருட்டிவிட்டு மீண்டும் சாஷ்டாங்க நமஸ்காரம் செய்துவிட்டு எடுப்பார்கள். இப்படி செய்பவர்கள் வயிற்று வலி யுள்ளவர்களே. பெண்களும் இவைகளைச் செய்வார்கள். இப்படிச் செய்து கொண்டே பிரகாரத்தை இருபத்தொரு தடவையிலிருந்து நூற்றெட்டு தடவை வரையில் சுற்றி வருவார்கள். 'அம்மன் மனமிரங்கி நோயை அகற்ற மாட்டாளா?' என்ற நம்பிக்கை. இதில் தனுராசனப் பயிற்சி இருக்கிறதென்று கனவிலும் அவர்களுக்குத் தெரியாது. தெரிந்தால் 'அசட்டை செய்வார்கள்' என்றுதான் பெரியோர்கள், இம்மாதிரி பல பயிற்சிகளைக் கடவுள் பக்தியில் இணைத்து விட்டார்கள் போலும் !

இதில் இரண்டுவித லாபம் இருக்கிறது. பக்தியால் ஆத்மா சுத்தமடைகிறது. பயிற்சியால் உடல் சுத்தமடைகிறது. பிறகு பக்தனுக்குக் கடவுள் அருள் கிடைக்கக் கேட்க வேண்டுமா ?

இளம் தொந்தி, பெரும் தொப்பை முதலியனவற்றையத் தனுராசனம் போல வேறு ஒரு சாதனம் கிடையாது. இரத்தப்போஷணை அற்ற சதைகள், கொழுப்புகள் மூட்டையாகச் சேர்ந்திருப்பதே தொப்பை. இங்கு சரியான இரத்தப் போஷணை இல்லாமல் மந்தப்பட்டிருக்கும். பொடி

நரம்புகள் அடைபட்டிருக்கும். சில இடங்களில் இரத்தம் தேங்கியும் இருக்கும். இந்தக் குறைகளை எல்லாம் தனுராசனம் ஒன்றினால் தான் போக்க முடியும்.

தனுராசனம் செய்யும் விதம்

விரிப்பில் குப்புறப்படுத்துக் கொள்ளவும். கைகளைப் பக்கத்தில் ஒட்டியவாறு நீட்டி வைத்துக் கொள்ளவும். முகம் விரிப்பில் இருக்க வேண்டும். உடலைத் தளர்த்தவும். 10-வது சித்திரத்தைக் கவனிக்கவும்.

இரண்டு கால்களை விரித்துப் பின்னுக்கு மடித்து இரண்டு கைகளால் கால்களின் மணிக்கட்டுகளுக்கு மேல் பாகத்தை 11-வது சித்திரத்தி லுள்ளபடி பிடித்துக் கொள்ளவும்.

பிறகு தலையை மேலே தூக்கி, முதுகைப் பின்னுக்கு வளைத்து, உடலை விறைத்துக் கால்களைப் பலமாய் உதைத்துத் தொடைகளை மேலே எழுப்பவும். கைகளை விடாமல் பிடித்துக் கொள்ளவும். உடல் வில் போலவும், கைகள் நாண் போலவும் இருக்க வேண்டும். வில்லின் வடிவம் மனதில் வைத்துச் செய்யவும். 12-வது சித்திரத்தைக் கவனிக்கவும். இந்த நிலையில் ஐந்து முதல் பத்து எண்ணும் வரைக்கும் இருக்கலாம். இந்த ஆசனம் சரியாய் வந்ததென்பதற்கடையாள மென்ன வென்றால், வயிறு மட்டும் தரையில் ஒட்டியிருக்கும். மற்ற பாகங்களாகிய, தொடை, முழங்கால், தலை, புஜம், மார்பு முதலியவை தரையை விட்டு மேலே தூக்கி வளைந்து நிற்கும். அவரவர்களுக்குவேண்டிய நேரம்

தனுராசனத்தில் இருந்து விட்டுப், பிறகு கைகளை கால்களின் பிடியிலிருந்து எடுத்து, குப்புறப் படுத்தவாறே இளைப்பாறிக் கொள்ளவும். இது முதற் படி.

இரண்டாவது படி: மேலே சொன்னவாறு அதாவது 12-வது சித்திரத்தி லுள்ளபடி இருந்தவாறே முன்னுக்கும், பின்னுக்குமாக உடலை, குழந்தைகளின் சாய்ந்தாடும் குதிரையைப்போல் ஆட்ட வேண்டும். 13-வது சித்திரத்தைக் கவனியுங்கள். முன்னுக்கு வரும்போது கால்கள் பின்னுக்கு நன்றாய்த் தூக்கி யிருக்க வேண்டும். பின்னுக்குச் சாயும் போது அடி வயிறு, தொடை தரையில்பட, தலை, புஜம், மார்பு இன்னும் மேல் தூக்கி வளைக்க வேண்டும். 14-வது சித்திரத்தைக் கவனிக்கவும். இம் மாதிரி மூன்றிலிருந்து ஆறு தடவை செய்யலாம் அதாவது முன்னுக்கும் பின்னுக்கும் ஆட்டினால் ஒரு தடவை செய்த தாகும். அப்படியே இடையில் விடாமல் மூன்று முதல் ஆறு தடவை வரை, அவரவர்களுக்கு வேண்டிய அளவு செய்யலாம். மூச்சை இஷ்டம்போல் இழுக்கவும் விடவும் செய்யவும்.

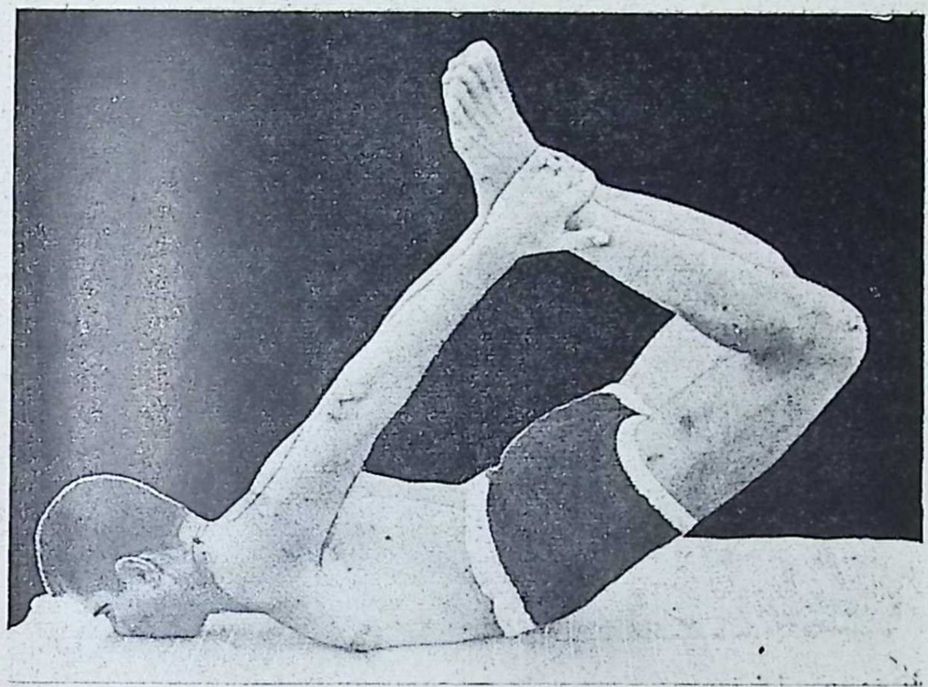
மூன்றாவது படி: மேற் சொன்னவாறு, முன்னுக்கும் பின்னுக்குமாக ஆட்டியவுடன், ஆசனத்தைக் கலைத்து விடாமல் 15-வது சித்திரத்தி லுள்ளபடி வலது பக்கத்திலும், 16-வது சித்திரத்தி லுள்ளபடி இடது பக்கத்திலும் உடலைப் பிரளவிட வேண்டும். இம் மாதிரி மூன்றிலிருந்து ஆறு தடவை செய்யலாம். ஒரு தடவை என்பது, இடது புறம் ஒரு தடவையும், வலது புறம் ஒரு தடவையும் பிரள்வது என்பதாகும். இப்படி இடையில் நிறுத்தாமல் அவ

ரவர்களுக்கு வேண்டியபடி மூன்றிலிருந்து ஆறு தடவை செய்யலாம்.

முதலில், தனுராசனத்தில் அதாவது முதல்படியில் ஐந்து முதல் பத்து எண்ணும் வரை நின்று, அப்படியே இரண்டாவது படியாகிய முன்னுக்கும், பின்னுக்குமாக ஆட்டுவதை மூன்று முதல் ஆறு தடவையும், அவ்வாறே வலது, இடது பக்கங்களில் மூன்று அல்லது ஆறு தடவையும் பிரண்டால், ஒரு தடவை முழு தனுராசனம் செய்ததாகும். அதாவது, முதல், இரண்டு, மூன்று படிகளும் விடாமல் தொடர்ந்து செய்ய வேண்டியது. இம் மாதிரி மூன்று முதல் ஆறு முழு தனுராசனங்களைச் செய்யலாம்.

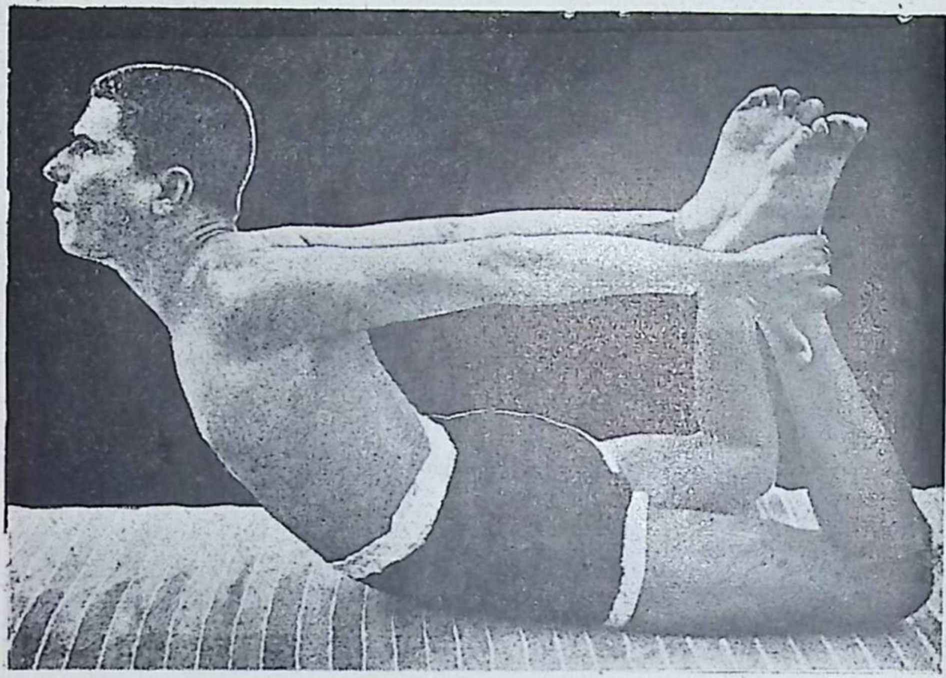
ஒரு சிலரைத் தவிர, மற்றவர்களுக்கு இந்த ஆசனம் செய்வது சிறிது சிரமமாய்த்தான் இருக்கும். பெரு மூச்சும் வாங்கும். கனத்த சரீர முடையவர்களுக்கு சற்று சிரமமாய் இருக்கும். ஆனால் அவர்களது கனம் குறைய, இந்த ஆசனம் தான் மிக முக்கியம். சிலருக்குக் கால்களை மடித்துப் பிடிக்க எட்டாது. சிலர் எப்படியும் ஒருகாலை எட்டிப்பிடித்து விடுவார்கள். மற்றொரு காலைப் பிடிக்க முடியாது. அப்பேர்ப் பட்டவர்கள் பிறர் உதவியால் எட்டாத காலை அழுத்திப் பிடித்துக் கொடுக்கச் சொல்லிப் பிடித்துக் கொள்ள வேண்டும். சிலருக்கு மணிக்கட்டிற்கு மேல்பாகத்தைப் பிடிக்க வராது. பாதத்தைப் பிடிக்க வரும். ஆனாலும் பரவா யில்லை. பிறகு பழகப் பழக சரியாய் வந்து விடும்.

சிலருக்கு முதலில் துடைகள் மேலே கிளம்பாது. துடை நரம்புகள் எல்லாம் முதலில் வலிக்கும். வலிக்கிற



சித்திரம் 13] தனுராசனம் [பக்கம் 119

(இரண்டாம்படி முன்பக்கம் சாய்தல்)



சித்திரம் 14] தனுராசனம் [பக்கம் 119

(இரண்டாம்படி பின்பக்கம் சாய்தல்)

தென்று பழகாமல் இருக்கக்கூடாது. ஒரு வாரம் வரை விடாமல் செய்து வந்தால், வலியெல்லாம் மறைந்து விடும். வலிக்கிறதென்று நிறுத்தி விட்டு, மறுபடி ஒரு வாரம் அல்லது பத்து நாட்களுக்குப் பிறகு ஆரம்பித்தால் மறுபடியும் புதிதாய் வலிக்கும். ஆகையால் சிறு வலிக்களுகெல்லாம் பயப்படாமல், தொடர்ந்து செய்வதே நல்லது. அதிகமாய் வலித்தால் மட்டும் ஒரு நாள், இரண்டு, நாள் நிறுத்தி, வலியுள்ள இடத்தில் வெந்நீர் விட்டுத் தடவிக் கொடுத்து மறு நாளிலிருந்தே செய்யலாம்.

சிலருக்குக் கால்களை அதிக நேரம் பிடிக்க முடியாது. நழுவி விடும். இக் குறைகள் எல்லாம் பழகப் பழக மறைந்து விடும். சிலருக்கு கைகள், முது கெலும்பு, தோள்பட்டை முதலியன வலிக்கும். இவைகளும் சில நாட்கள், பழகி வந்தால், குறைந்து விடும். சிலருக்கு வயிற்று நரம்புகள் இழுப்பதால் வயிறு வலிக்கும். அதிகமாய் வலித்தால் ஓரிரண்டு நாட்கள் நிறுத்தி வைத்து, வலி குறைந்த பின் ஆரம்பிக்கலாம். மறுபடியும் வலித்தால் மேற்கொண்டு மூன்று நாட்கள் நிறுத்திப் பார்க்கலாம். அப்படியும் வலித்தால் இந்த ஆசனம் அவர்களுக்கு ஒத்துக் சொள்ள வில்லை என்று தெரிந்துக் கொள்ள வேண்டும். அவர்கள் இந்த ஆசனத்தைச் செய்யக் கூடாது.

சிலருக்கு தனுராசனத்தில் இரண்டாவதுபடி செய்வதற்கு முதன் முதலில் வராது. முக்கி, முனகி உடலை ஆட்டினால், சில நாட்களில் சரியாய் வந்து விடும். மூன்றாவது படி சுலபமாய்ச் செய்ய வரும். சிலருக்கு தனுராசனத்தில் முதல் படியில் நிற்பதாலும் சிலருக்கு உடலை ஆட்டுவதி

ணும், பீஜங்கள் நசுக்கபட்டு உணர்ச்சி வசமாய் விடும். சிலருக்கு விந்து வெளிப்பட்டும் விடும். முதலில் சிலருக்கு அப்படியும் இருப்பதுண்டு. சில நாட்களில் இக் குறைகள் மறைந்து விடும். ஆனால் சிலருக்கு இந்தக் குறை மறையா மலும் இருக்கலாம். அப்பேர்ப்பட்டவர்கள் சில நாட்கள் செய்து பார்த்து முடியவில்லையென்றால், இந்த ஆசனத்தைச் செய்யக் கூடாது.

ஒரு பாஷையைக் கற்றுக் கொள்ள வேண்டுமானால், முதலில் எழுத்துக்களை ஆரம்பித்து, பிறகு சிறு சிறு வார்த்தைகளைக் கற்று, வாக்கியங்கள் அமைக்கக் கற்றுக் கொள்கிறோம். பிறகு இலக்கணம் அப் பாஷையை அழகு படுத்துகிறது. அதைப் போலத்தான் ஆசனமும். எடுத்ததும் சரியானபடி செய்ய வரவில்லையே என்று விட்டுவிடக் கூடாது. ஒவ்வொரு சிறு முயற்சியும் வீண் ஆகாது. நாளுக்கு நாள் திருந்திக் கொண்டே போகும். ஆசனங்களைச் சரியானபடி செய்ய வந்தபின்தான் பலன் 'கிடைக்கும்' என்று சிலர் எண்ணுகிறார்கள். அப்படியல்ல. ஒவ்வொரு சிறு முயற்சிக்கும் பலன் இருக்கிறது.

பலன்:—தனுராசனத்தினால் வயிற்றில் உள்ள உறுப்புகள் மிக நன்றாய் நசுக்கப்படுவதால், எல்லாமே புத்துயிர் பெறுகிறது. அடைந்து கிடக்கும் நரம்புகளில், புது இரத்தம் பாய்ந்து வேகமாகத்தள்ள, வயிற்றுக் கொழுப்புகள், ஊளைச்சதைகள் முதலியன கரைகின்றன. ஆகாரப்பை (Stomach) பலம் பெறுகிறது. விதானம் (Diapharm) பலம் பெறுகிறது. சிறு குடல் (Small Intestine), பெருங்குடல் (Large Intestine), கல்லீரல் (Liver), மண்

ணீரல் (Spleen), பாங்கிரியாஸ் (Pancreas), சிறுநீர்க் கருவிகள் (Kidneys), சிறு நீர்ப்பை (Blader), மலக் குழாய் (Rectum), ஆண்களுக்கு டெஸ்டீஸ் (Testis) பெண்களுக்கு ஒவரீ (ovary), பெண்களுக்குக் கர்ப்பப்பை (Uterus), ஆகிய எல்லாவற்றிற்கும் புது இரத்தம் பாய்ந்து ஆரோக்கிய வீர்யம் உண்டாகிறது.

இதில் தொந்தி கரையும் என்று சொல்லவே வேண்டாம். ஆகாரப்பை நசுக்கப் படுவதால் அஜீர்ணம் உண்டாகாது. வயிற்று வலி போகும். ஆகாரப் பை சுறுசுறுப்புடன் வேலை செய்வதால், அங்கு ஆகாரங்கள் தங்கி அழுகாது. வாய் துர்நாற்றம் போகும். மூலம், பௌத்திரம் முதலிய வியாதிகள் போகும். நீர் ரோகம் (Diabetes), பூரணமாய்ப் போய்விடும். முதுகெலும்பின் நடுப் பாகம் வளையும் தன்மை அடைவதால் இளமை ஓங்கும்.

அடுப்படியில் வேலை செய்து முதுகு, இடுப்பு வலியால் கஷ்டப்படும் சகோதரிகளுக்கு, இது ஒரு சிரம பரிகாரம். பல பிரசவங்களால் வயிறு பெருத்த சகோதரிகளுக்கும் இதுதான் சமய சஞ்சீவி. இதை விட்டு வேறு மார்க்கத்துக்குப் போகிறவர்கள், ஒரு வஸ்துவைப் போட்ட இடத்தில் தேடாமல், வேறு இடத்தில் தேடினவர்களைப் போல் ஆவார்கள்.

குறிப்பு:—இந்த ஆசனத்தை வயிற்றில் புண் (ulcer) உள்ளவர்கள் செய்யக் கூடாது. குடல் பிதுக்கம் (Hernia) உள்ளவர்களும் செய்யக்கூடாது. வயிற்றில் ஆப்பரேஷன் ஏதாவது ஆகி யிருந்தால் கட்டாயம் இதைச் செய்யவே கூடாது. கர்ப்பங் கொண்ட ஸ்திரீகள் புதிதாய் இதை

ஆரம்பிக்கக் கூடாது. வழக்கமாய்ச் செய்யும் ஸ்திரீகளும் கர்ப்பம் என்று தெரிந்த பின் செய்யக்கூடாது. பிரசவித்து மூன்று மாதங்களான பின், மற்ற ஆசனங்களை ஆரம்பித்துச் செய்து, உடல், வயிற்றுச் சதைகள், முதலியன உறுதியான பின், ஐந்து அல்லது ஆறு மாதங்களில் தனுராசனத்தை ஆரம்பிக்கலாம். அப்படியும் கருப்பப் பை வலித்ததென்றால் செய்யக் கூடாது.

'டயாபேடிஸ்' DIABETES

சிறு நீர் வியாதியைத்தான் ஆங்கிலத்தில் 'டயாபெடிஸ்' (Diabetes) என்று சொல்லுகிறோம். சிறு நீரில் சர்க்கரை கலந்திருப்பதே இதற்கு அடையாளம். முன்பெல்லாம் இவ் வியாதி எங்கேயாகிலும் மிகச் சிலருக்கே இருக்கும். அதிலும் வயதானவர்களுக்குத்தான் வருவது சகஜம். ஆனால் இந்தக் காலத்தில், எந்த வயதினருக்கும் வருவது சகஜமாகி விட்டது. சிறு குழந்தைகள் முதல், பெரியவர்கள் வரைக்கும் வருகிறது. சிறு குழந்தைகள், இந் நோயைப் பெற்றோர்களிடமிருந்து ஆஸ்தியாகப் பெறுகிறார்கள்.

இந்த வியாதி சரீர உழைப்பு உள்ளவர்களுக்கு வரவே வராது. அப்படி வந்தாலும், சில நாட்களில் போய் விடும். சரீர உழைப்பு இல்லாது, உட்கார்ந்து வேலை செய்பவர்களுக்குத்தான் இது அதிகமாக வருகிறது. அதிலும் தனவந்தர்களுக்கு 'டயாபெடிஸ்' வருவது சர்வ சாதாரணமாய் விட்டிருக்கிறது. உடல் உழைப்பு இல்லாமல் நல்ல இனிப்புப் பண்டங்களாகச் சாப்பிடுவதற்கு அவர்களுக்குத்தானே செளகரியமிருக்கிறது!

முன்பெல்லாம், இருவேளை ஆகாரத்துடன் நாளைக் கழித்து வந்தார்கள். அது பொருத்தமானதுதான். குடும்பஸ்தர்கள் கட்டாயம் இரு வேளை சாப்பிட்டாக வேண்டும். ஒருவேளை உண்போன் யோகி, இருவேளை உண்போன் போகி, மூன்று வேளை உண்போன் ரோகி, என்றால் நான்கு, ஐந்து வேளை உண்போரைப் பற்றி என்னத்தைச் சொல்ல?

காலையில் எழுந்ததும், சிலர் பல் துலக்காமலும் காபி சாப்பிடுவதுண்டு. பிறகு சாப்பாடு அல்லது பலகாரம், காபி. மத்தியானம் டிபன், காபி அல்லது சாப்பாடு. பிறகு மாலை காபியுடன் கூட டிபன். இரவு சாப்பாடு. இப்படி தற்காலம் சாப்பிடும் வழக்கம் பெருகி விட்டது. காபி சாப்பிடும் வழக்கம் பெருகி விட்டதனால் தான், தற்காலம் நீர் வியாதியும் எல்லோருக்கும் சகஜமாக வரத் தலைப்பட்டிருக்கிறது. அதிலும் காபி சாப்பிடுவதற்குக் குறிப்பிட்ட நேரம் ஒன்றும் கிடையாது. நண்பர்கள் வீட்டிற்குப் போனால் காபி. அவர்கள் தங்கள் வீட்டிற்கு வந்தால், அவர்களுடன் ஒரு டம்ளர் காபி. ஓட்டலைக் கண்டால் அங்கு ஒரு கப் காபி. வேலை செய்ய ஓடவில்லையென்றால், அதற்கும் ஒரு கப் காபி. இவ்வாறாக ஒரு நாளைக்கு ஏழு எட்டு தடவை காபி, டீ சாப்பிடுபவர்களும் உண்டு.

நாம் சாப்பிடும் ஆகாரங்களை நமது உடலுக்கு வேண்டியபடி பக்குவப்படுத்தி மாற்ற நம் உடலுக்குள் இயற்கையாகச் சில கோளங்கள் அமைந்திருக்கின்றன. பான்கிரியாஸ் என்னும் உறுப்பிலிருந்து, இன்ஸுலின் (Insuline) என்னும் ஒரு திரவம் உற்பத்தியாகி, இரத்தத்துடன் கலக்

கிறது. பான்கிரியாசின் மற்ெருரு பகுதியிலிருந்து மற்ெருரு வித ஜீரண ரசம் உற்பத்தியாகி ஆகாரப் பையின் கீழ், வளைந்திருக்கும் டயோடினத்துக்குள் செலுத்துகிறது. அங்கு அது ஆகாரம் ஜீரணமாக உதவுகிறது. நாம் உணவை ஒழுங்காய் உட்கொண்டால் அதற்கும் போதுமான வேலை கிடைக்கிறது. சர்க்கரைப் பொருள்களை அதிகம் சாப்பிட்டால் அது என்ன செய்ய முடியும்? அது ஒரு சிறு அவயவம்தானே! கூடுமானவரை இன்ஸுலின் உற்பத்தியாகி கலக்கிறது. ஆனால் காபியைக் கணக்கு வழக்கில்லாமல் சாப்பிடுபவர்களுக்கு இன்ஸுலின் போதுவதில்லை. இவர்கள் சாப்பிடும் சர்க்கரைகளை மாற்ற அதனால் முடிவதில்லை. வேலை அதிகமாகச் செய்து செய்து களைத்து விடுகிறது. பிறகு நடப்பதென்ன? இன்ஸுலின் வரத் தடைபட்டு இரத்தத்தில் சர்க்கரை அதிகம் சேர்ந்து விடுகிறது. இரத்தம் தன் வேலையைச் செய்து மலினப்பட்டுப், போகும் வழியில், சிறுநீர்க் கருவி அதை வடிகட்டுகிறது. அந்த சிறு நீரைப் பரீட்சை செய்தால் சர்க்கரை இரத்தத்தில் கலந்திருக்கிறதென்று நமக்குத் தெரியும். நீர் வியாதி உள்ளவர்கள் சிறு நீர் போன இடத்தில், ஈக்கள் மொய்க்கும். அந்த இடம் காய்ந்தப்பின்பும், பசை போல பளபளப்பாய் தெரியும்.

இதை ஆரம்பத்திலேயே கவனித்துச் சிகிச்சை செய்துகொள்ள வேண்டும். பெரியவர்களை இது மிகச் சங்கடப் படுத்தும். அடிக்கடி சிறு நீர் போகும். இரவில் அடிக்கடி இதற்காக எழுந்திருக்க வேண்டியிருக்கும். உள்ளங்கை. உள்ளங் கால்களில் எரிச்சல் உண்டாகும். கண்கள் கூட சில சமயம் எரியும். கை கால் அசதியுண்டாகும்.

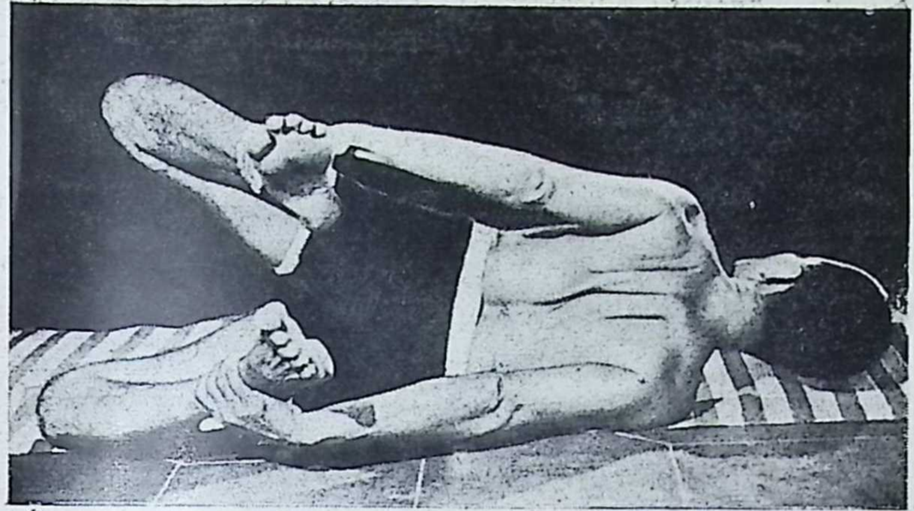
எடை குறையும். இவர்களுக்குக் கட்டி, புண், காயம் முதலியவை ஏற்படாதவரை தப்பித்தார்கள். அப்படி வந்தாளுல் பிழைப்பது புனர் ஜன்மம் தான். இரத்தத்தில் சர்க்கரை அதிகம் இருப்பதால், சீக்கிரத்தில் புண் ஆருது. புரை ஓடிக் கொண்டே போகும். ஆப்பரேஷனை இம் மாதிரி ஆசாமிகளுக்குச் செய்ய மாட்டார்கள். அப்படிச் செய்யவேண்டுமானுல், சாப்பாடே யில்லாக் கடும் பத்தியம் வைப்பார்கள். அரிசிச் சாதமே உபயோகப் படுத்தக் கூடாது. சம்பா கோதுமைச் சாதம் தான் சாப்பிட வேண்டும். இன்ஸுலின் ஊசி ஒரு நாளைக்கு இரண்டு, மூன்று என்று ஏற்றுவார்கள். காபி சாப்பிடக் கூடாது. மாவுப் பண்டங்கள் முதலிய இனிப்புப் பலகாரங்களைத் தொடவே கூடாது. இவர்கள் எவ்வளவுக் கெவ்வளவு காபியும், தின்பண்டங்களும் விரும்பிச் சாப்பிட்டார்களோ, அவ்வளவுக்கும் தண்டனை. அதுமட்டு மல்ல; தினம் இரண்டு வேளையும், நட்டுவாக்காளி இன்ஜெக்ஷன். அப்படி மாதக் கணக்காய்ப் போட்டால், சிறிது சர்க்கரை குறையும். ஊசிபோட்டுக் கொள்வதை நிறுத்திவிட்டால் சர்க்கரை அதிகமாய்விடும். ஆகையால் வழக்கமாய் ஊசி போட்டுக் கொள்ளுகிறவர்களும் உண்டு. சற்று, சர்க்கரை குறைந்தால் ஒரு வேளை அரிசி சாதம் ஒருவேளை கோதுமை சாதம் என்று சாப்பிடுவார்கள். 'சில நாள் தானே, எப்படியும் கஷ்டப்பட்டு சாப்பிடுவோம், பிறகு எது வேண்டுமானுலும் சாப்பிடலாமே' என்பது கிடையாது. ஆயுள் பூராவும் பயம்தான்!

அதற்கும் ஒரு சுலபமான வழியைக் கண்டு பிடித்து விட்டார்கள் காபி அன்பர்கள். சரி, சர்க்கரைத்தானே சாப்பிடக் கூடாது. சர்க்கரையைப் போன்ற இனிப்புடையதைக்

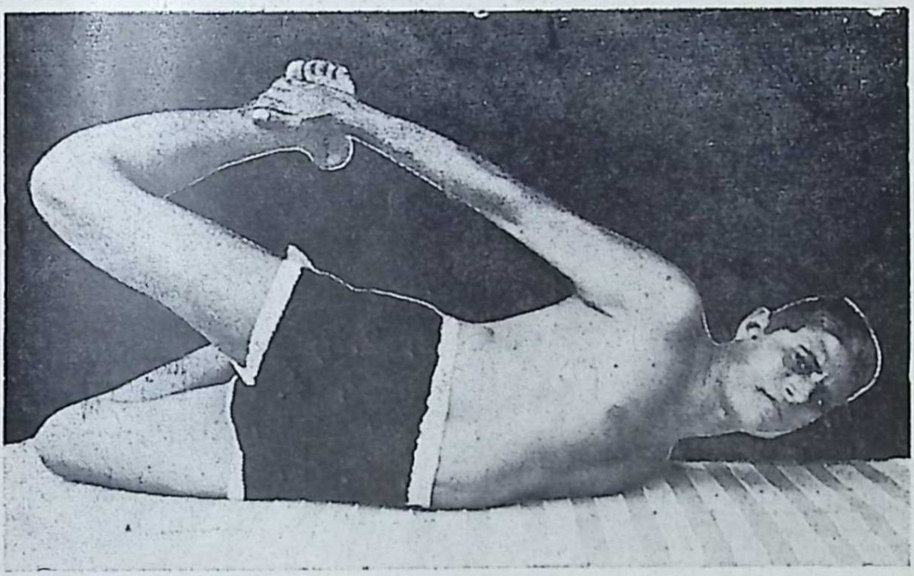
கலந்து சாப்பிடலா மல்லவா? என்று அம் மாதிரி இனிப்புடைய மாத்திரையைக் கண்டு பிடித்து விட்டார்கள். அதன் பெயர் தான் 'சாக்கரைன்' (Sacrine) என்பது. இம் மாத்திரையின் இனிப்பானது, இன்சுலின் ரசத்தின் உதவியின்றியே இரதத்தில் கலந்தாலும் கெடுதி செய்யாதாம். நீர் வியாதிக்காரர்கள் காபியில் சர்க்கரைக்குப் பதில் இந்த சாக்கரைன் மாத்திரையைப் போட்டுச் சாப்பிடுவார்கள். இவர்கள் தங்கள் ஜேபியில் எப்பொழுதும் தயாராய் இம் மாத்திரைப் புட்டியை வைத்திருப்பார்கள். இவர்கள் ஓட்டலில் மேஜையடியில் உட்கார்ந்து, சர்க்கரை யில்லாக் காபிக்கு ஆர்டர் கொடுக்கும் விதமே ஒரு அலாதி மதிப்புடையது! ஏனெனில், இது பேர்பெற்ற பணக்கார வியாதி யல்லவா? சிலர் சர்க்கரை சேர்க்காமலேயும், இந்த சாக்கரைன் மாத்திரை சேர்க்காமலேயும் கூட, காபி கஷாயத்தை அப்படியே சாப்பிட்டு விடுவார்கள்,

இவ்வளவு கஷ்டப்பட்டு நாக்கை அடக்கி, உடம்பைச் சல்லடைக் கண்களாய்த் துளைத்து ஊசி போட்டுக் கொள்வதற்குப் பதில், தனுராசனம் போடப் பழகிக் கொண்டால், டயாபெடிஸ் என்னும் விரோதி ஒழிவான். நாற்பது நாள் ஒழுங்காகத் தவறுமல் இந்த ஆசனத்தைச் செய்து விட்டு, சிறு நீரைப் பரீட்சித்துப் பார்க்கட்டும் அப்பொழுது டாக்டர், "வேறு ஏதாவது மருந்து சாப்பிட்டீர்களா?" என்று கேட்பார். அவ்வளவு குறைந்திருக்கும், அல்லது சர்க்கரை இல்லாமலேயே இருக்கும்.

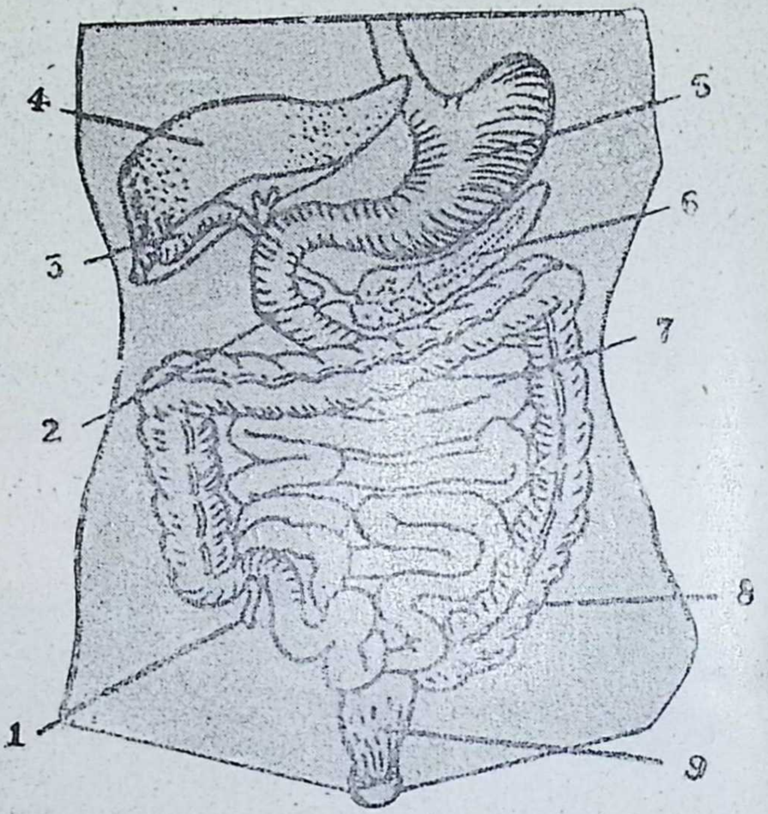
தனுராசனம் செய்யும்போது சீரழிந்த, சக்தி யற்ற பாங்கிரியாஸைத் தூண்டி விடுவதால் அது உற்சாகம் கொள்



சித்திரம் 15] தனுராசனம் [பக்கம் 119
(மூன்ரும்படி வலதுபக்கம் பிரளுதல்)



சித்திரம் 16] தனுராசனம் [பக்கம் 119
(மூன்ரும்படி இடதுபக்கம் பிரளுதல்)



சித்திரம் 17. ஜீரண உறுப்புகள்

1. குடல்வால் Appendix, 2. டியோடினம் Duodenum, 3. பித்தப்பை Gall bladder, 4. கல்லீரல் Liver, 5. ஆகாரப்பை Stomach, 6. பாங்கிரியாஸ் Pancreas, 7. சிறுகுடல் Small Intestine, 8. பெருங்குடல் Large intestine, 9. மலக்குடல் கடைசிபாகம் Rectum.

கிறது. அதன் சுற்றி விளைந்த நரம்புகள் இரத்தப் பாய்ச்சலினுல் புத்துயிர் அடைகின்றன. நரம்புகளின் ஊக்கத்தினுல் மறுபடியும் அதற்கு உணர்ச்சி உண்டாகிக் கொஞ்சங் கொஞ்சமாக வேலை செய்ய ஆரம்பிக்கிறது. ஒரு மாதம் வரை தனுராசனத்தைத் தொடர்ந்து செய்து கொண்டு, வாரத்தில் இரண்டு நாள் சிறு நீரைப் பரீட்சித்தால், நாளுக்கு நாள் சர்க்கரை குறைவது நன்ருகத் தெரியும். நாற்பது நாட்களில் பூரணமாய்ச் சர்க்கரை குறைந்து விடும் என்பது நிச்சயம். இது பிரசாரத்திற்காகச் சொல்வதல்ல இப்படிப் பலருக்கு நன்மை ஏற்பட்டிருக்கிறது.

வேலை செய்யாத சோம்பேறிப் பிள்ளையை, கவனித்து வேலை வாங்காமல் 'சரி நீ சோம்பேறியாகவே இரு' என்று மற்றவர்களைக் கொண்டே வேலைகளைச் செய்யச் சொன்னுல், அந்தப் பிள்ளை இருக்க இருக்க முட்டாளாகவும், பெரும் சோம்பேறியாகவும் ஆகி விடுவான். அதைப் போல்தான் இந்த இன்ஸுலின் இன்ஜெக்ஷனும்.

'மருந்து என வேண்டாவாம் யாக்கைக்கு அருந்தியது
அற்றது போற்றி உணின்'

என்று கூறுகிருர் திருவள்ளுவர். நாம் அன்ருடம் சாப்பிடும் ஆகாரத்தைக் கவனித்துச் சாப்பிட்டால், இந்தக் கஷ்டம் எல்லாம் படவேண்டியதில்லை அல்லவா?

முருங்கைக் கீரை, இந்த வியாதிக்கு மிக எடுத்த ஔஷதம். சர்க்கரையை மாற்றும் குணம் இதில் நிறைய இருக்கிறது. சிறுநீர் வியாதியஸ்தர்கள், முருங்கைக்

கீரையை ஆகாரத்தில் சேர்த்துக் கொண்டு, ஆசனம் பழகுவார்களானால், நாற்பது நாட்களில் குணமாவது, இருபது நாட்களில் கூட குணமாகும். மற்றவர்களும் வாரத்துக்கு ஒரு தடவையேனும், முருங்கைக் கீரையை அவசியம் சாப்பிடவேண்டும். தினமும் ஏதாவது ஒரு கீரையை சாப்பிடுவது நல்லது. முருங்கைக் கீரையைப் பருப்பு போட்டுக் கூட்டு செய்யலாம். சாம்பார் செய்யலாம். பருப்புடன் மசியல் பண்ணலாம். வெங்காயம், உப்பு போட்டு அடுப்பில் லேசாக வதக்கிச் சாப்பிடலாம். பருப்பும் தேங்காயும் கூடப் போட்டால் மிக ஜோராய் இருக்கும்.

நீர் வியாதியஸ்தர்கள், மற்றும் சில ஆசனங்களையும் செய்ய வேண்டும். முக்கியமானது தனுராசனம். மற்ற ஆசனங்களைப் பற்றிப் பிறகு விவரிப்போம்.

அத்தியாயம் 10.

பஸ்சிமோத்தாஞசனம்

வியாதியே வராது

சரீரத்திலுள்ள ஒரு சிறு அவயவம் கூடக் கடவுள் சிருஷ்டியில் வீணாய் அமையவில்லை. அந்த அவயவங்களைப் பாதுகாக்க, உடலுக்கு உகந்த ஆகாரத்தை உண்டு சுத்தமாயும், ஆரோக்கியமாயும் வைத்திருக்க வேண்டியது ஒவ்வொரு மனிதனின் முக்கியமான கடமைகளில் ஒன்றாகும்.

"மாறுபாடு இல்லாத உண்டி மறுத்து உண்ணின்
ஊறுபாடு இல்லை உயிர்க்கு"

என்பது வள்ளுவரின் திருவாக்கு.

சாதாரணமாய் ஒரு இயந்திரத்தை வாங்குகிறோம் என்று வைத்துக்கொள்வோம். அந்த இயந்திரத்தின் ஒவ்வொரு சிறு பாகமும் அதற்கு மிக அவசியம். அந்த இயந்திரத்தை தினமும் துடைத்து, எண்ணெய் விட்டு வர வேண்டும். எண்ணெய் விடுவதிலும் ஜாக்கிரதையாய் விட வேண்டும். குறைவாய் விட்டால், எண்ணெய் போதாமல் பாகங்கள் தேய்ந்துவிடும். அதிகமாய் விட்டால் கீழே ஒழுகுவ தல்லாமல், சிட்டங் கட்டிக் கொள்ளும். நாம் அதை ஜாக்கிரதையாய்ப் பாதுகாத்தால், பத்து வருஷங்கள் வேலை செய்யக்கூடிய இயந்திரத்தை, இன்னும் அதிக காலமும் உழைக்கச் செய்யலாம். ஆனால் அதைத் தினமும் துடைத்து சுத்தம் செய்யாமலும், எண்ணெயைச் சரியாய் விடாமலும், வேலையை மட்டும் வாங்கினால், பத்து வருஷங்கள் உழைக்கக் கூடிய இயந்திரம், மிகச் சீக்கிரமாய்ப் பழுதடைந்து விடும்.

இன்றுள்ள வாழ்க்கை நிலைமையைச் சற்றுக் கவனித்தால், இயந்திரத்தைச் சரியாய்ப் பாதுகாக்காமல், வேலை வாங்குவதைப்போல் தான் ஓடுகிறது என்பதுதெரியவரும். சரீரத்தைப் பாதுகாப்ப தெல்லாம் 'சோப்புப் போட்டுக் கழுவுதல், பவுடர், ஸ்னோ, சென்ட்டுகளால் சொகுசு உண்டாக்குதல், அலங்கார ஆடைகளால் சரீரத்தை மறைத்தல்' என்று அர்த்தம் செய்து கொள்ளுகிறோம். நம் உள் அவு

யவங்கள் சுத்தம் இல்லாமல் நோயினல் வாட, வெளி உடலை மட்டும் சுத்தப்படுத்துவதினுல் என்ன பயன்?

உள் அவயவங்களின் சுத்தத்தை, ஒழுங்கான தேகப் பயிற்சிகளினுலும், நல்ல ஆகாரப் பழக்க வழக்கங்களினுலும் தான் ஏற்படுத்திக் கொள்ள முடியும். இம் மாதிரி செய்து வந்தால், வேதத்தில் சொல்லியபடி நூறு ஆண்டுகள் பூரணமாய் வாழலாம். இன்னும் மேற்கொண்டும் வாழலாம். சரீரத்திற்கு வேண்டிய போஷணை குறைந்தால், சரீரம் மெலிந்து வாட்ட மடையும். அதிகப்பட்டால் அஜீரணம், வயிற்று வலி முதலியவைகள் உண்டாகும். சிலருக்கு கொழுப்புகள் அதிகமாகித் தேகம் பருத்து மிகவும் சிரமப்படும்.

நாம் சாப்பிடும் ஆகாரத்திற்குத் தகுந்த மாதிரிதான் சரீரம் அமையும். சில அவயவங்கள் வந்த ஆகாரத்தை ஜீரணித்து, சத்தைக் கிரகித்து, இரத்தத்துடன் சேர்க்கின்றன. சில அவயவங்கள் சரீரத்திற்கு வேண்டாத அசுத்தங்களையும், கழிவுப் பதார்த்தங்களையும் வெளியில் அனுப்புகின்றன. இவைகள் ஒழுங்காய் நடைபெறும் வரை, சரீரத்திற்கு யாதொரு கஷ்டமும் உண்டாகாது.

மனித சமூக வாழ்க்கையில் எல்லோரும் ஒரே விதமாய் வாழ முடிவதில்லை. சிலர்க்கு உடல் உழைப்பால், அதாவது சரீரத்தைக் கஷ்டப்படுத்தி உழைத்து, வாழ்க்கை நடத்த வேண்டி யிருக்கிறது. சிலர்க்கு கால்களை மட்டும் அதிகம் உபயோகிக்க வேண்டி யிருக்கிறது. இன்னும் சிலர்க்கு கைகளால் மட்டும் வேலை செய்ய வேண்டி யிருக்கிறது. சிலர்க்

குக் குரல் மட்டும் வேலை செய்கிறது. சிலர்க்கு மூளை மட்டும் அதிக வேலை செய்ய வேண்டியதாய் இருக்கிறது. ஆகவே, எல்லோரும் எல்லா அவயவங்களையும், ஏக காலத்தில் உபயோகித்து வேலைசெய்ய சந்தர்ப்ப மிருப்ப தில்லை.

இயற்கையின் கட்டளை, எல்லா அவயவங்களையும் சரிசமமாய் உபயோகப்படுத்த வேண்டு மென்பதுதான். ஆனால் செயல் முறையில் முடிவதில்லை. உபயோகப் படுத்தப்படும் அவயவம் மட்டும் உறுதி அடைந்து, மற்றவை சற்று உறுதியில் குறைந்துதான் இருக்கும். இக் குறையை நீக்கத்தான் நமது பெரியோர்கள் யோக ஆசனங்களை, மக்கள் சமூகத்திற்கு வழங்கி யிருக்கிறார்கள். நம் தினசரி வாழ்க்கையில் உபயோகப் படுத்தப்படாத அவயவங்களுக்கு, யோக ஆசனத்தின் மூலம் பயிற்சி அளித்து, எப்பொழுதும் ஆரோக்கியமாய் வைத்திருக்கலாம். சரீர உழைப்பாளிகள் முதல், மூளை உழைப்பாளிகள் வரை, எல்லோரும் ஆசனம் பழகி ஆரோக்கியமாய் இருக்கலாம்.

'கஷ்டப்பட்டு சரீர உழைப்பு செய்கிறவர்களும் ஆசனம் செய்ய வேண்டுமா? அவர்கள்தான் வியர்வை பெருகக் கஷ்டப் படுகிறார்களே' என்றால் அவர்களாலும் உபயோகிக்கப்படாத சில அவயவங்கள் இருக்கின்றன. முக்கியமாய் கோளங்களை அப்படிச் சொல்லலாம். அவைகளுக் கெல்லாம் பயிற்சி கிட்டினால் தான், எப்பொழுதும் ஆரோக்கியமாய் இருக்க முடியும். யாரும் ஒரு சிறு அவயவத்தையும் அசட்டை செய்ய முடியாது.

நாள் முழுவதும் வீட்டு வேலைகளைச் செய்யும் சகோதரிகளுக்கும் இது பொருந்தும். என்னதான் நாள் முழு

தும் அவர்கள் வீட்டு வேலைகளையும், குழந்தைகளின் வேலைகளையும் செய்தாலும், எல்லா அவயவங்களுக்கும் போதிய பயிற்சி ஆகாது. வேலை செய்யாமல் இருப்பவர்களைவிட வீட்டு வேலைகளைச் செய்யும் இவர்கள், அதிகமாய் நோய் கொள்ளாமல் இருக்க முடியுமே தவிர, நோயே வராமல் இருப்பதற்கில்லை. சிலர் உடலுழைப்பு அதிகமாகிக் களைத்தும் போவதுண்டு. அப்படிக் களைப்பு ஏற்படாமல் எப்பொழுதும் ஆரோக்கியமாக இருக்க வேண்டுமானால் ஆசனங்களைச் செய்தால்தான் முடியும்.

நம்முடைய மூத்திரக்காய்கள் (Kidneys) கெட்டுப் போனாலும், பலவீனமடைந்தாலும், அது சரியாக வேலை செய்யாது. அப்படி நேர்ந்தால் என்னென்ன விதமான நோய்கள் வரும் என்பதைத் தெரிந்து கொள்வதற்கு மருந்து விளம்பரங்களைப் பார்த்தால் தெரியும். 'சுமார் ஐம்பது வித நோய்களாவது வரும்' என்று விளம்பரப் படுத்தியிருப்பார்கள்.

இரத்தத்திலுள்ள வேண்டாத, அசுத்த நீர்களை வடிகட்டி அனுப்புவது மூத்திரக்காய்களின் வேலை. அவை தம் வேலைகளைச் சரியாகச்செய்ய முடியாமல் கெட்டுப் போனாலோ, பலவீனமடைந்துபோனாலோ, அசுத்தங்களை வடிகட்டும் வேலை சரியாய் நடவாது. அசுத்தங்கள் நீங்கப் படாமல் இரத்தத்திலேயே இருந்து, மறுபடியும் அந்த இரத்தத்தையே இருதயம் சரீரத்திற்குப் பாய்ச்சினால் என்ன நேரிடும்? என்ன வேண்டுமானாலும் நேரிடலாம். இருதய பலவீனம் முதற்கொண்டு, பொறுக்க முடியாத இடுப்பு வலி, நரம்பு பலவீனம், இருதயத் துடிப்பு, மயக்கம்,

தலை வலி என்று இப்படியே எல்லாவற்றிற்கும் மூலகாரணம் ஆகிறது. சிலருக்குச் சிறுநீர் அடைப்பு உண்டாகி உயிருக்கே ஆபத்தும் ஏற்பட்டு விடும்.

இப்பொழுது, மேல் நாட்டில் ஒரு அபூர்வமான ஆப்பரேஷன் நடத்தி, அதில் ஆரம்ப வெற்றியும் கண்டிருக்கிறார்கள். கெட்டுப் போன மூத்திரக்காயை எடுத்துவிட்டு, ஆரோக்கியமான மூத்திரக்காயை வைத்துப் பொருத்தி ஆப்பரேஷன் நடத்தி ஒரு மாதுக்குப் புத்துயிர் அளித்திருக்கின்றனர். அது எப்படி வேலை செய்கிறது என்பதை, அந்த ஸ்திரீ எழுந்து நடமாடி, சில நாட்கள் சென்றால்தான் தெரியுமாம். இப்பொழுது படுக்கையில் இருந்தபடி பேசவும், மூச்சு விடவும் முடிகிறதாம்.

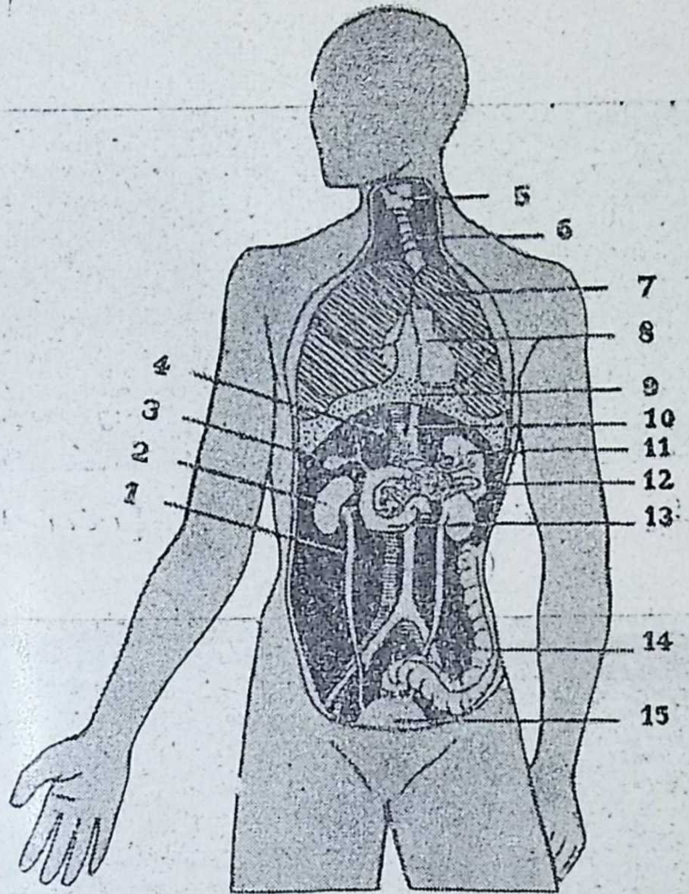
இம் மாதிரி ஆப்பரேஷன்கள் எல்லாம் மிருகங்களுக்குச் செய்து பார்த்து, அதில் வெற்றி கண்டு, பிறகு தான் மனிதனுக்குச் செய்வார்கள். அதைப்போல இதையும் மிருகங்களிடையே வெற்றி கண்டு மனிதனுக்குச் செய்திருக்கிறார்கள். இது விஞ்ஞானத்தின் ஒரு வெற்றி என்றே சொல்லலாம். மிருகங்களுக்கானால், ஒரு மிருகத்தினுடைய மூத்திரக் காயை இன்னொரு மிருகத்துக்கு எடுத்துப் பொருத்துவது சாத்தியமாகலாம். மனிதனுக்கு மனிதனின் மூத்திரக்காய் கிடைக்க வேண்டுமே! மனித வர்க்கத்தை அவ்வளவு அலட்சியமாய் அறுத்துத் தள்ளமுடியுமா?

மூத்திரக்காய் நல்ல நிலைமையில் இருந்தும், வேறு ஏதோ நோயினால் இறந்து விடும் நிலைமையிலிருந்த ஒரு ஸ்திரீ, தான் இறந்து விடுவதற்கு முன், தன் மூத்திரக்

காயை எடுத்து உபயோகித்துக் கொள்ள சம்மதித்தாளாம். அவள் இறந்தவுடன் இரண்டொரு நிமிஷத்தில், இரத்தம் உறைவதற்குள் அதை அறுத்து எடுத்து பக்குவப் படுத்தி, மூத்திரக் காய் கெட்டுப் போன ஸ்திரீக்கு, அந்த மூத்திரக் காயை எடுத்துவிட்டுப், புதிதாகப் பக்குவப் படுத்திய மூத்திரக் காயை வைத்துப் பொருந்தி யிருக்கிறார்கள்.

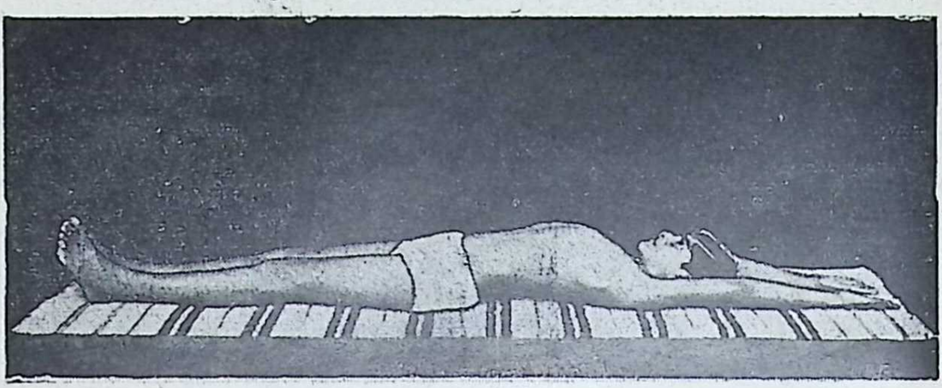
இந்த முறை, விஞ்ஞான ஆப்பரேஷன் முறையில் சிறந்த முறையாக இருக்கலாம். ஆனால் நடைமுறையில் சாத்தியமா? கெட்டுப் போன மூத்திரக்காய் உடையவனைச் சுகப் படுத்த வேண்டுமானால், ஒரு நல்ல மூத்திரக்காய் உடையவன் சாக வேண்டும். இது சாத்திய மல்ல. தவிர அதே வயதுடையவனின் மூத்திரக்காயாகவும் இருக்க வேண்டும். கிழவர்களுடையது பிரயோஜனப் படாது. இந்த வைத்தியத்தையும் மேல் நாட்டில் போய்ச் செய்து கொள்ள வேண்டும். நம் டாக்டர்கள் அந்தப் புது ஆப்பரேஷனை செய்வார்களா? அதுவும் பணக்காரர் களால் தானே முடியும்? இதெல்லாவற்றையும் விட தைரியம் வேறு வேண்டும். இவைகளெல்லாம் அபூர்வமாய் அமையக் கூடியவை.

சமீபத்தில், மற்றொரு வித செய்தியும் பத்திரிகைகளில் வெளிவந்தது. ஒருவனுக்கு பிறவியிலேயே ஒரே மூத்திரக் காய் இருந்ததாம். அதுவும் கெட்டுவிட்டது. 'அவன் உயிரை காப்பாற்ற வேண்டுமானால், வேறு மூத்திரக்காய் இருந்தால் பிழைக்க வைக்கலாம்' என்று டாக்டர்கள் சொன்னார்கள். உடனே அவனுடைய தாயார் தன் இரண்டு மூத்திரக்காய்களில் ஒன்றை கொடுக்கச் சம்மதித்தாள்.



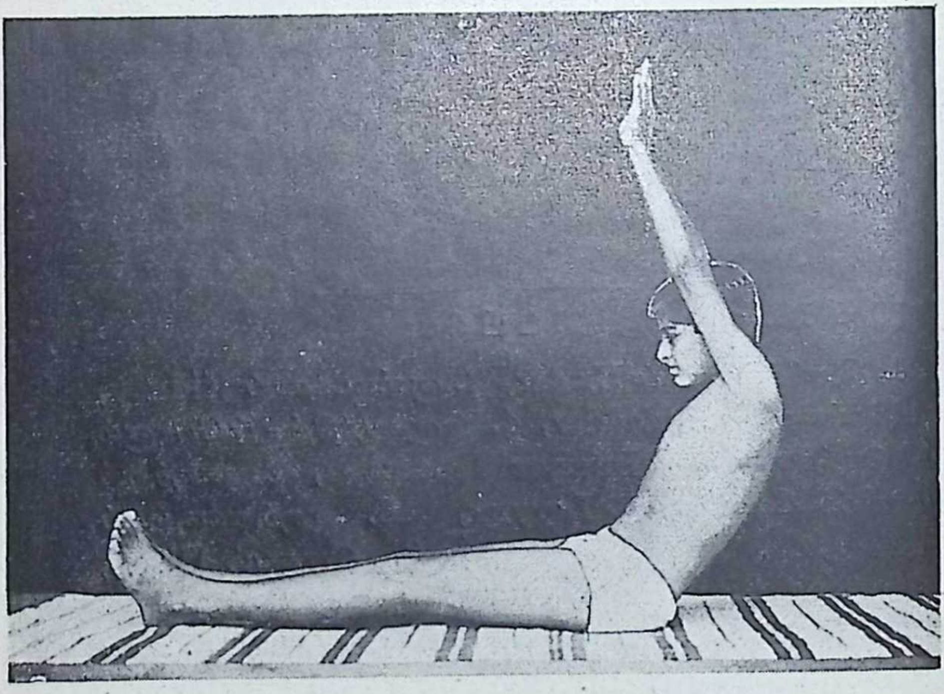
சித்திரம் 18. சிறுநீர்ப்பிரிவு

1. சிறுநீர்க்குழாய் Urater, 2. குண்டிக்காய் Kidney, 3. பித்தப்பை Gall bladder, 4. இருதயத்திற்குப் போகும் கீழ் இரத்தக்குழாய் Inferior Vena cava, 5. காற்றுக் குழாயின் மேல்பாகம் Larynx, 6. காற்றுக்குழாய் Trachea, 7. நுரை ஈரல் Lung, 8. இருதயம் Heart, 9. விதானம் Diaphragm, 10. இருதயத்திலிருந்து வரும் பெரிய இரத்த நாளம் Aorta, மண்ணீரல் Spleen, 12. பாங்கிரியாஸ் Pancreas, 13. ஆகாரக் குழாய் Duodenum, 14. பெரிய குடல் Large intestine, 15. சிறு நீர்ப்பை Bladder.



சித்திரம் 19] பஸ்சிமோத்தானாசனம் [பக்கம் 138

(ஆரம்ப நிலை)



சித்திரம் 20] பஸ்சிமோத்தானாசனம் [பக்கம் 138

(முதல்படி.)

அவ்வாறே எடுத்து மகனுக்கு வைத்து ஆப்பரேஷன் செய்யப்பட்டது. ஆனால் துரதிருஷ்ட வசமாக மகன் பிழைக்கவில்லை. தாயார் செய்த தியாகத்திற்கு பலன் ஒன்றும் கிடைக்க வில்லை. அத் தாயார், தன் ஒரு மூத்திரக் காயுடன் தான், மீதி ஆயுளை கழிக்க வேண்டும்! 'ஆனால் பூரண ஆயுளை அனுபவிப்பாள்' என்று சொல்ல முடியுமா?

பித்தப் பையில் பித்தக் கற்கள் உண்டாவதுபோல், சிறு நீர்ப் பையிலும் கற்கள் உண்டாவ துண்டு. சிறு மணல் போன்றவை முதல், பெரிய கற்கள் வரை உண்டாகும். இவை சிறுநீர்க் காயிலும் உண்டாகலாம். அதன் குழாய்களிலும் உண்டாகலாம். பையிலும் உண்டாகலாம். எங்கு ஏற்படினும் கஷ்டமே. குண்டிக்காயில் ஏற்பட்டால், இரத்தத்திலிருந்து சிறுநீர் பிரித்தல் சரிவர நடைபெறாது. வழியில் ஏற்பட்டால் சிறுநீர்த் தடை ஏற்படும். வயிற்று வலி, முதுகுவலி பொறுக்க முடியாது. சிறு மணல் போன்ற கற்களாய் இருந்தால் ஆசனங்களால் குணமாக்கி விடலாம். கற்கள் பெரிதாய் இருந்தால், அறுத்து ஆப்பரேஷன் செய்து எடுக்க வேண்டியதே. எப்பொழுதும் சிறுநீர்காய்களில் ஏதாவது கோளாறுகள் வந்தால், முதலில் ஒன்றுக்குத்தான் வரும். மற்றொன்று அதன் வேலையையும் சேர்த்துச் செய்யும். எனவே, கெட்டுப் போன மூத்திரக் காயை எடுத்து விட்டாலும் ஒரு 'மூத்திரக்காயுடனும் வாழலாம்' என்று இப்பொழுது கெட்டுப் போனதை ஆப்பரேஷன் செய்து அகற்றி விடுகின்றார்கள். இவைகளெல்லாம் தற்கால வைத்திய உலக முன்னேற்றதைக் காட்டுகின்றன.

பெரும்பான்மையான மக்களுக்கு எப்படிச் சுக மளிப்பது? மருந்தைச் சாப்பிட்டும், ஊசியை ஏற்றிக் கொண்டும் சித்திரவதைப் படச் செய்வதுதானு கதி?

இல்லை. அப்படிக் கஷ்டப்பட வேண்டிய அவசியமில்லை. சற்று நம்பிக்கையுடனும், திட மனதுடனும் யோக ஆசனங்களைப் பயிலுங்கள். மூத்திரக்காய் சம்பந்தமான வியாதிகளே வராது. வந்தாலும் பஸ்சிமோத்தானுசனமே அதற்கு விமோசனம் அளிக்க வல்லது.

பஸ்சிமோத்தானுசனம் செய்யும் விதம்

விரிப்பில் மல்லாந்து படுக்கவும். இரண்டு கால்களையும் சேர்ந்தாற் போல் நீட்டி வைத்துக் கொள்ளவும். இரண்டு கைகளை, காதுகளை ஒட்டினுற் போல், தலைக்கு மேல் நீட்டி வைத்துக் கொள்ளவும். கை விரல்கள் சேர்ந்திருக்க வேண்டும். வாய் மூடியிருக்க வேண்டும். 19-வது சித்திரத்தைக் கவனியுங்கள்.

மூச்சை தீர்க்கமாய் இழுத்துக் கொள்ளவும். கைகள், காதுகளை விட்டு விலகா வண்ணம், மூச்சைப் பிடித்து எழுந்து, 20-வது சித்திரத்தி லுள்ளபடி உட்காரவும். இது முதல் படி.

உடனே, மூச்சை விட்டபடியே முன்னுக்குக் குனிந்து, கால்களின் கட்டை விரல்களை, கைகளின் ஆள் காட்டி விரல், நடு விரல் இவைக ளிரண்டையும் கொக்கிபோல் மடக்கி, 21-வது சித்திரத்தி லுள்ளபடி பிடித்துக் கொள்ளவும். இது இரண்டாவது படி.

பிறகு, மூச்சை ஒருதரம் இழுத்து, விட்டவாறே இன்னமும் கீழே குனிந்து, முழங்கைகளை, 22-வது சித்திரத்தி லுள்ளபடி வளைத்து, முகத்தை முழங்கால்களின் சந்து வரை எட்டிக் குனியவும். மடக்கின முழங்கைகள் தரையில் படவேண்டும். இந் நிலையில் ஐந்து முதல் பத்து எண்ணும் வரை இருக்கலாம். மூச்சை இஷ்டப்படி விடலாம். பிறகு நிமிர்ந்து 21-வது சித்திர நிலைக்கு வந்து, கைகளைக் கால்கள் பிடிப்பதி லிருந்தெடுத்து, கைகளைக் காதுகளை ஒட்டியவாறே நிமிர்ந்து, 20-வது சித்திரத்தி லுள்ளபடி உட்காரவும். அப்படியே மெதுவாய்ப் பின்னால் சாய்ந்து, 19-வது சித்திர நிலைக்கு வரவும். இப்படிச் செய்தால், ஒரு பஸ்சிமோத்தாஞசனம் செய்த தாகும். இம் மாதிரி மூன்று முதல் ஆறு தடவை செய்யலாம்.

மிகச் சிலரைத் தவிரப் பெரும்பான்மை யானவர்களுக்கு, எல்லா பாகங்களும் ஒழுங்காய்ச் செய்ய வராது. அவர்கள், ஒவ்வொரு பாகமாகச் செய்து முன்னேறலாம்.

முதல் படியாகிய படுத்து எழுந்து உட்காருவது மட்டும், தினம் ஆறு தடவை யாகச் சில நாட்கள் செய்தபின், இரண்டாவது படி செய்யத் துவக்கலாம். முதல் படி செய்யவே சிலருக்கு வராது. கைகளை நீட்டியவாறு எழுந்து உட்கார முடியாது. கையை ஊன்றியே எழுந்திருப்பார்கள். சிலருக்கு எழுந்திருக்கும் போது கைகளை வீசித்தான் எழுந்திருக்க முடியும். அப்பொழுது கைகள் காதுகளை விட்டு விலகி விடும். இவைக ளெல்லாம் ஆரம்பப் பிழைகளாய் இருக்கலாம். விடா முயற்சியுடன் செய்து வந்தால், சில நாட்களில் தவறுகள் மறைந்து விடும். சிலருக்கு எழுந்திருக்

கும்போது, இரண்டு கால்களும் தூக்கும். அப்படித் தூக்க விடாமல், தரையில் ஊன்ற வைத்து எழுந்திருக்கவே முயல வேண்டும். அப்படியும் முடியவில்லையானல் பாதங்களை பீரோ அடியிலாவது, மேஜை நாற்காலி அடியிலாவது விட்டு, எழுந்திருந்தால் கால் தூக்காது. ஆட்களைக் கொண்டும் கால்களை அழுத்திப் பிடித்துக் கொள்ளச் சொல்லலாம். இப்படிச் சில நாட்கள் செய்து வந்தால் கால் தூக்கா மலேயே எழுந்திருக்க வரும்.

இரண்டாவது படியாகிய கால் கட்டை விரலைப் பிடிப்பது, சிலருக்கு முதுகெலும்பின் முற்றலினுல் முடியாமல் இருக்கும். 'இன்றே செய்து விட வேண்டும்' என்று முரட்டுத் தனமாய்ப் பழகக் கூடாது. ஒரே நாளில் சாதித்து, பிறகு 'வலிக்கிறது' என்று விட்டு விடுவதற்குப் பதில், மெதுவாகச் செய்வதே மேல்.

சிலர் 'எனக்குக் கால் நீளம், கை குட்டை, அதனுல் எட்ட வரவில்லை' என்று சொல்லுவார்கள். அப்படி யாருக்கும் இருப்பதாய்த் தெரியவில்லை. முதுகெலும்பு கட்டை பாய்ந்து, வளையா முரட்டு மூங்கிலைப்போல இருப்பதனுல் தான், காலைத் தொட முடிவதில்லை. தினமும் சிரத்தை யுடன் பழகுவார்களானுல் முதுகெலும்பு கட்டு தளர்ந்து வளைந்து கொடுக்கும்.

சிலருக்கு வயிறு பருத்திருப்பதாலும் காலைத் தொட வராது. அவர்கள் சலபானம், தனுராசனம் முதலியவை களை ஆகார நியமங்களுடன் செய்து கொண்டு, பிறகு பஸ்சிமோத்தானுசனம் பழகுவார்க ளானுல், வயிறு கரைந்து கால் எட்டிப் பிடிக்க முடியும்.

சிலருக்கு கால் விரலைப் பிடிக்கும் போது முழங்கால் தூக்கிவிடும். முழங்காலை மடித்தால்தான் விரலைப் பிடிக்க முடியும். பரவா யில்லை. அப்படிப் பிடித்தாவது பிறகு காலைச் சரியாய் நீட்ட முயற்சிக்கவும். சில நாட்கள் செய்து வந்தால், முழங்கால் மடக்காமலேயே பிடிக்க வரும்.

சிலருக்குக் கால்களைப் பிடிக்கும் போது, கால், தொடை நரம்புகள் 'சுரீல்' என்று இழுக்கும். அப்பொழுது விட்டு விட்டு, மறுபடி செய்து வந்தால், சில நாட்களில் வலிப்பது நின்று விடும்.

மூன்ருவது பாசமாகிய முகத்தை முழங்கால்களுடன் ஒட்டுவது முன்பைவிடச் சற்று சிரமமானதுதான். சில ருக்கு முகம் பாதிவரைதான் செல்லும். சிலருக்கு முகம் செல்லும்போது, முழங்கால்களும் மடிந்து தூக்கும். அப் படி மடிந்து தூக்கி முகத்தை எட்டுவது சுலபமாகவும் தோன்றும். ஆனல், சரியான நிலையை மனதில் வைத்து, இக் குறைகளை யெல்லாம் சிறிது சிறிதாகக் குறைக்கப் பார்க்க வேண்டும்.

இந்த ஆசனம் பெண்களுக்குச் சுலபமாய் வரும். எல்லாப் பெண்களையும் சொல்ல வில்லை. வீட்டு வேலைகளைக் குனிந்து, நிமிர்ந்து, செய்யும் பெண்களுக்குத்தான் மிகச் சுலபமாய் வரும். ஒரு வேலையும் செய்யாமல், சொகுசாய் இருப்பவர்களுக்குச் சற்று சிரமம்தான். ஆனல் அவர்கள் தான் அவசியம் இதைப் பழக வேண்டும்.

ஆசனத்தைச் செய்வதால், இளமை உண்டாகும் என் கிரேம். இளமை, சுறு சுறுப்பு, ஆரோக்கியம் எல்லாம்

முதுகெலும்பின் இளக்கத்தைப் பொருத்திருக்கிறது. எந்த ஆசனத்தை எடுத்துக் கொண்டாலும், முதுகெலும்பின் இளமைக்குச் சாதகமான பயிற்சியாகவே இருக்கும்.

சிலரைப் பார்த்தால் ஒடிசலாய், மெலிந்து இருப்பார் கள். இளம் வயதினர்களாயு மிருப்பார்கள். 'இவர்களுக்கு ஆசனம் வெகு சுலபமாய்ச் செய்ய வரும்' என்று சொல்லத் தோன்றும். ஆனல், செய்யச் சொல்லிப் பார்த்தால் தெரியும்! முதுகெலும்பு வளையாமல் விறகுக் கட்டைபோல நிற்கும். குனிந்து கால் கட்டை விரலைக் கூடத் தொட முடியாது.

சிலர் பார்வைக்குச் சற்று கனத்து இருப்பார்கள். அவர்கள் சுலபமாய் முழங்கால்களின் மீதே படுத்து விடுவார்கள். ஆகவே, பார்வையினல் யாரையும் நிதானித்து விடக் கூடாது. அவரவர்களின் முதுகெலும்பின் தன்மையைப் பொருத்துத்தான் ஆசனங்கள் பழக வரும். யாரும், எந்த வயதினரும், முதுகெலும்பு கட்டை பாய்ந்தவர்களும் ஆசனங்களைப் பழகி இளமையோடிருக்கலாம்.

வாலிபர்களாய் இருந்தும், சிலர் சோம்பலுடன் எதிலும் சிரத்தையும் உற்சாகமு மில்லாமல் இருப்பார்கள். ஏதோ தம்முள் வியாதி இருப்பதாகவும் தீர்மானித்து விடுவார்கள். டாக்டர்கள், உடம்பில் ஒரு வியாதியும் இல்லை யென்று சொல்லி விட்டாலும், இவர்களுக்குத் திருப்தி ஏற்படாது. இன்னும் பெரிய டாக்டர், அவரைவிடப் பெரிய டாக்டர் என்று அவர்களிடமெல்லாம் போய்ப் பரீட்சித்துப் பார்ப்பார்கள். ஏதாவது இருந்தால் தானே சொல்ல? முதுகெலும்பு கட்டை பாய்ந்து நரம்புகள் சுறுசுறுப்

பில்லாமல் இருப்பதற்கு என்ன வியாதி என்று சொல்லு வார்கள்? அவர்களும் உடம்பில் எந்த விதமான வியாதியும் இல்லை என்று சொல்லி விடுவார்கள். "குனிந்து, நடமாடி வேலை செய், தேகாப்பியாசம் செய், எல்லாம் சரியாய்ப் போய்விடும்" என்று எந்த டாக்டராவது சொல்லுவாரா? அப்படிச் சொன்னால் டாக்டர்களை நாடி ஜனங்கள் தான் போவார்களா? ஏதாவது சுறு சுறுப் புண்டாக்க ஒரு மருந்தை எழுதிக் கொடுத்து விடுவார்கள். இவர்கள் 'தெய் வமே' என்று சாப்பிட வேண்டியதுதான். ஆனால் பலன்? பூஜ்யந்தான்.

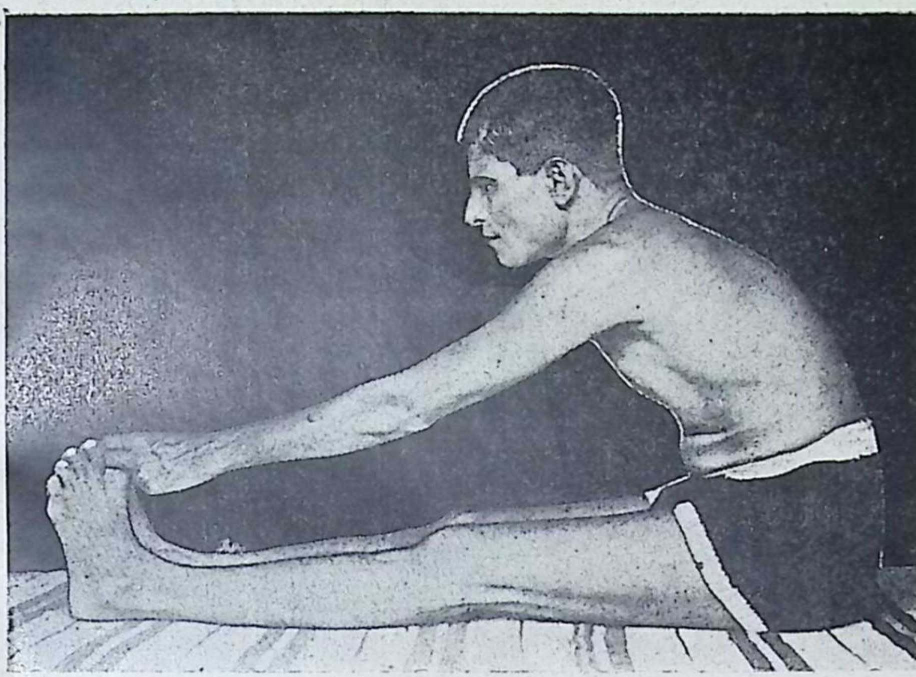
இம் மானிட உடலை உழைத்து உரமேற்றி வைத்துக் கொள்வ தென்பது, இயற்கைக் கட்டளையாய் இருக்கும் போது, சோம்பேறித் தனத்தினால் துருப்பிடிக்கும் படியாக அல்லவா செய்கிறார்கள்? கட்டை பாய்ந்து போன முது கெலும்பையும், உடலையும் மருந்து இளக்கி விடுமா? அப் படி இளக்குகிற தென்றே வைத்துக் கொள்ளுவோம். அது முதுகெலும்பை மட்டுதான் இளக்குமா? மற்றப் பாகங்களின் எலும்புப் பூட்டுகளை என்ன செய்யும்? மருந்தை ஊசி மூலமாகக் குத்தினாலும், சாப்பிட்டாலும், அது இரத் தத்தில் உறிஞ்சப்பட்டு, அந்நோய் உள்ள பாகத்திற்குப் போகும்போது அங்கு வேலை செய்கிறது. ஆனால், மற்ற பாகங்கள் பாதிக்கப் படாமல் இருப்ப தில்லை. அதைப் போல முதுகெலும்பின் இளக்கத்திற்காக மருந்தை சாப் பிட்டால், மற்ற எலும்புகளுக்கு மல்லவா அது வேலை செய் யும்? மருந்திற்கு 'குறிப்பிட்ட இடத்திற்கு மாத்திரம் நோய்ச் சென்று வேலை செய்யவேண்டும்' என்ற பகுத் தறிவு இருக்கின்றதா? ஆறறிவு படைத்த மானிடன் பகுத்

தறிவை இழந்து, அந்த பகுத்தறிவைத் தான் சிருஷ்டித்த மருந்துகளிடம் எதிர் பார்க்கிறான். என்னே விநோதம்! இவர்களுக்கு ஒவ்வொரு பூட்டுகளிலும் வலி உண்டானால் ஆச்சரியப் படுவதற்கில்லை யல்லவா?

பலன்:— இந்த பஸ்சிமோத்தாசனத்தில் முது கெலும்பு முன்னுக்கு நன்றாய் வளைவதால், இளமை யோடு என்றும் சுறுசுறுப்பாக இருக்க முடியும். ஆயுள் விருத்தி யாகும். வியாதிகள் அணுகாது. இடுப்பு வலு வடையும். இடுப்பு வலி, முதுகுவலி முதலியன போகும். வயிற்று அவயவங்கள் நன்றாய் அழுத்தப் படுவதால் அவை கள், வேலையைச் சரிவரச் செய்யும்.

இது பெண்களுக்கு மிக முக்கியமான ஆசனம். பெண்களுக்கு மாதவிடாய் சம்பந்தமான நோய்கள் வராது. ஏதாவது நோய் இருந்தாலும் நீங்கும். கருப்பப் பையும் நன்றாய் நசுக்கப்படுவதால் அது சம்பந்தமான கோளாறுகள் வராது. சுகப் பிரசவ முண்டாகும். ஆரோக்கியமான குழந்தைகள் ஜனிக்கும். குறைப் பிரசவம் உண்டாகாது.

குறிப்பு:—இந்த ஆசனத்தை, வயிற்றில் ஆப்பரேஷ[ன்] செய்துக் கொண்டவர்கள், ஆசன நிபுணர்களின் ஆலோ சனையின் பேரில் தான் செய்யலாம். வழக்கமாய் ஆசன[ம்] பழகும் பெண்கள் கருப்பங் கொண்டால், இரண்டு மாத[ங்] கள் வரை மூன்றாவது பாகமும், மூன்று மாதங்கள் வ[ரை] இரண்டாவது பாகமும், ஐந்து மாதங்கள் வரை முதல் ப[ாக] மும் செய்யலாம். ஆசனம் பழகாதவர்கள், கருப்பங் கொண்டால் புதிதாய் இதைப் பழகக்கூடாது.



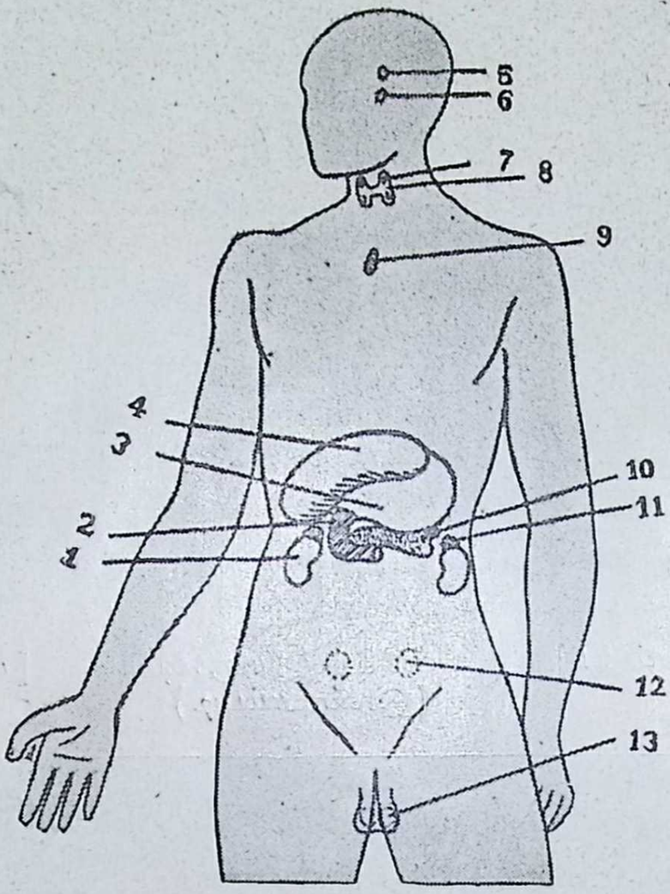
சித்திரம் 21] பஸ்சிமோத்தானாசனம் [பக்கம் 139

(இரண்டாம்படி)



சித்திரம் 22] பஸ்சிமோத்தானாசனம் [பக்கம் 139

(மூன்றாம்படி)



சித்திரம் 23. கோளங்கள்

1. குண்டிக்காய் Kidney, 2. டியோடினம் Duodenum, 3. ஆகாரப்பை Stomach, 4. கல்லீரல் Liver, 5. பினியல் பாடி Pineal body, 6. பிட்யூடரி கோளம் Pituitary gland, 7. பாராதைராய்ட் கோளம் Parathyroid gland, 9. தைமஸ் கோளம் Thymus gland, 10. பாங்கிரியாஸ் Pancreas, 11. அட்ரேனல் கோளம் Adrenal gland, 12. ஓவரி (பெண்களுக்கு) Ovary in female, 13. டெஸ்டிஸ் (ஆண்களுக்கு) Testis (in male).

அத்தியாயம் 11.

ஹலாசனம்

வாழப் பிறந்தோம்

"நல்லதோர் வீணை செய்தே—அதை
நலங்கெடப் புழுதியில் எறிவதுண்டோ!"

என்று கவியரசர் பாரதியார் பராசக்தியைக் கேட்கின்றார். மானிட தேகத்தையும், வீணையையும் ஒப்பிடுவது மிகப் பொருத்தம். வீணைக்கு மெட்டுகள் இருப்பதைப் போல, மானிட தேகத்தைத் தாங்கும் மேரு தண்டத்திற்கும் முப்பத்திரண்டு எலும்புகளிருக்கின்றன.

"தன்னுடைய புஜபல பராக்கிரமத்திலும், தபோ பலத்திலும் கர்வங்கொண்ட தசகண்ட இராவணன் கைலயங்கிரியைத் தூக்கினான். இதை அறிந்த பரமசிவன் தன் கால் கட்டை விரலால் அழுத்தினார். இராவணன் பர்வதத்திற்கு அடியில் அகப்பட்டு நசுக்குண்டான். பிறகு கர்வம் தணிந்து, புத்தி தெளிந்து, தன் சரீரத்திலிருந்து மேரு தண்டத்தை எடுத்து, மெட்டுகளை அமைத்து, ஒரு தலையைக் கிள்ளி இணைத்து, நரம்புகளால் தந்திகளை அமைத்து, அவைகளை மீட்டி, ஈசுவரன்மேல் சாமகானம் பாடினான். ஈசுவரன் இரக்கங் கொண்டு இராவணனை விடுவித்தார்" என்று இராமாயணத்தில் படிக்கிறோம்.

"சரீரத்திலிருந்து முதுகெலும்பை எடுக்கவாவது? நரம்புகளால் தந்திகளை அமைக்கவாவது? இவைகள்

எல்லாம் நடக்கக் கூடியனவா? எல்லாம் சுத்த மோசம்'' என்று மகா காவியமாகிய ராமாயணத்தையே கொளுத்தக் கிளம்பி விடுவார்கள். "அதன் உள் அர்த்தம் என்ன? அதன் தத்துவம் என்ன'' என்று சற்று நிதான புத்தி யுடன் சிந்தித்தால்தான் அதன் உண்மையான மகத்துவம் தெரியும்.

முதுகெலும்பை எடுத்துவிட்டால் பிழைக்க முடியுமா? ஏன் அப்படி நடக்க முடியாததை எழுதினார்கள்? அதில் தான் ஹலாசன மகத்துவத்தை அமைத்து வைத்திருக் கிறார்கள்.

சிலர் இராவணனைப் போல வாலிப முருக்காலும், செல் வச் செருக்காலும், தங்கள் இந்திரியங்களை, இயற்கையை மீறிச் செலவு செய்து, நாஸ்திகம் பேசி, மலைபோன்ற பல இன்னல்களால் நசுக்கப் படுகிறார்கள். அவர்கள் அவைகளி லிருந்து மீள வேண்டுமானால், யோக ஆசனங்களைப் பழகி முதுகெலும்பையும், நரம்புகளையும் சீர் படுத்திக் கொள்ள வேண்டுமென்பதே அதன் அர்த்தம்.

எத்தனை வாலிபர்கள் இம் மாதிரி இன்னல்களால் நசித்துப் போகிறார்கள்! பார்க்கப் பரிதாபமாய் இருக்கிறது; கேட்கக் கொடூரமா யிருக்கிறது. இளம் வயதில், இன்பம் அனுபவிக்க வேண்டியவர்கள், ஒன்றுக்கும் பிரயோஜன மில்லாமல் உதவாக் கரையாக வாழுகிறார்கள். துன்பமும் அவமானமும் இவர்களைச் சீர் குலைக்கிறது. பலவீனமும், நோய்களும், இவர்களிடம் தஞ்சம் அடைகின்றன. இவர் களுக்கெல்லாம் விமோசனம் கிடையாதா? விமோசனம் உண்டு. ஹலாசனம் பழகி வந்தால் போதும்.

வீணையின் இனிய நாதத்தை அனுபவிக்க வேண்டுமானல், அதன் மெட்டுகளைச் சுத்தமாய்த் துடைத்து, கம்பிகளைச் சுருதிக்குத் தக்கபடி அமைத்து, மீட்டி வாசிக்க வேண்டும். நம் வாழ்க்கையை ஆரோக்கியமாகக் கழிக்க வேண்டுமானல், மேரு தண்டத்தின் எலும்புகளை எந்தப் பக்கமும் வளையக்கூடியதாயும், நரம்புகளை இழுத்து, வளைத்து முருக்கேற்றிச் சுறு சுறுப்பாகவும் வைத்துக்கொள்ள வேண்டும். வீணையில் தந்திகள் அறுபட்டால் வேறு மாற்றிப் போட்டு விடலாம். மானிட தேகத்தின் தந்தி, அதாவது நரம்புகள், எந்தக் கடையில் கிடைக்கப் போகின்றன? பாரதியார் சொன்னது போல், சரீரத்தின் நலன் கெட, அதைப் புழுதியில் எறிய வேண்டியது தான். நரம்புக் கோளாறுகளினல், எத்தனை எத்தனையோ இளைஞர்கள் நிலச் சுமையெனத் தங்கள் அருமையான வாழ்நாட்களை வீணே கடத்தி வருகிறார்கள்.

மூளையிலிருந்து நரம்புக் கூட்டங்கள் கழுத்தின் பின்புறமிருக்கும் முதுகுத் தண்டின் மோதிரம் போன்றுள்ள துவாரங்களின் வழியாய் வருகின்றன. அந்தந்த பாகங்களுக்குச் சம்பந்தமான நரம்புகள், முதுகுத் தண்டின் வளையங்களின் பக்கச் சந்துகளின் வழியாக, அந்தந்த இடங்களில் பிரிகின்றன. அந்த நரம்புகளிலிருந்து, பல பிரிவுகள் மரக் கிளைகளைப் போலப் பிரிந்து, சரீரம் முழுவதும் பரவுகின்றன. இந்த நரம்புக் கூட்டங்களெல்லாம், சரியாக இருக்க வேண்டுமானல் முதுகுத் தண்டின் வழியாகச் செல்லும் பெரிய நரம்புக் கூட்டங்கள் நல்ல நிலைமையில் இருக்கவேண்டும்.

ஒரு மரத்தின் கிளை காய்ந்து விடுகிறது என்று வைத்துக் கொள்வோம். அது கிளையின் கோளாறு? எந்தக் காரணத்தினலோ, மரத்தின் அடித் தண்டிலிருந்து அதற்குப் போதுமான சத்து கிடைக்காம லிருக்கலாம். சத்தை கிரகித்துக் கொள்ள கிளைக்குச் சக்தி யில்லாமல் இருக்கலாம். மரத்தின் மத்தியில் இருக்கும் நரம்புகள் போன்ற வழிகள் சீர்கெட்டு இம் மாதிரி எற்படுவதாயும் இருக்கலாம்.

அம் மாதிரியே மனிதனின் நரம்புகளும் கெடுவதுண்டு. உணர்ச்சி யற்றுப்போவ துண்டு. அவயவங்கள் சூம்பிப் போவ துண்டு. தலைமை ஸ்தானமாகிய முதுகெலும்பின் நரம்புகள் மரத்துப் போவதும் உண்டு. இடையிலுள்ள நரம்புக் கூட்டங்கள் சுறுசுறுப் பின்றி மந்தமாய் இருப்பதுமுண்டு.

இவைகள் எப்படியிருப்பினும், மறுபடியும் சுறுசுறுப்பை உண்டாக்கி சீர்படச் செய்வது ஹலாசனமே. ஹலாசனத்தில் முதுகெலும்புகள் எல்லாம் படிப்படியாய் வளைவதுடன், நரம்புகளை இழுத்து, வளைத்து சுறுசுறுப் பேற்றுகிறது. இந்த வேலைகளை எந்த மருந்தினலும் செய்ய முடியாது. அப்படிச் செய்வதா யிருந்தாலும், அது கண் கட்டி வித்தை போல், சில நாட்களுக்குச் சுறுசுறுப்பாக இருக்கலாம். மருந்து அருந்துவதை நிறுத்தி விட்டாலோ, முன்னைவிட நரம்புகள் பலவீனம் அடைந்து விடும். நாம் சாப்பிட்ட மருந்துகளினல், மற்றும் பலவிதக் கோளாறுகள் உண்டாகும்.

நரம்பு பலவீனம் ஒரு பெரிய விரோதி. எந்த நேரமும் உடல் தளர்ச்சி என்றால், பிறகு உள்ளம் உறுதி பெறுவ தெப்படி? எத்தனை பேர் சிடு சிடுத்தும், அடிக்கடி கோபங் கொண்டும், தன்னிடம் இருக்கும் குறைகளை அறியாமல், பிறரை எடுத்ததற் கெல்லாம் குறை கூறிக் கொண்டும் இருக்கிறார்கள்! காரணம், அவர்களின் நரம்புக் கோளாறே.

சிலருக்குக் கைகள் எந்த நேரமும் நடுங்கும். விரல் களும் நடுங்கும். சிலருக்கு மிக விகாரமாய்த், தன் கட்டுப் பாட்டுக்குள் அடங்காமல் வலிப்பு வந்தது போல் உடம்பு ஆடும். பார்க்கப் பரிதாபமாய் இருக்கும். இவர்கள் சாப் பிடாத மருந்துகள் கிடையாது. பார்க்காத டாக்டர்கள் கிடையாது. ஆனால் குறை என்னமோ நீங்கினபாடாய் இருக்காது.

சிலர் இப்பாகங்களை என்னென்னமோ மருந்துகளைக் கொண்டு தேய்ப்பார்கள். 'மாலிஷ்' செய்வார்கள். தேய்த் துச் சூடேற்றினவரை, அந்த இடத்தில் இரத்தம் பாய்ந்து சற்றுச் சுமாராய் இருப்பது போல் இருக்கும். தேய்ப்பதை நிறுத்தி விட்டால், இரத்தம் பாய்வதற்கும், உணர்ச்சி ஊட்டு வதற்கும், நரம்புகளினால் முடியாது. எதையும் இயற்கையாகத் தன் இச்சையாகச் செய்யும்படி விட்டால் தான் நீடித்து நிற்கும். முரண்டு செய்யும் குதிரையைச் சாட்டையால் அடித்து ஓட்டுவதை போலத்தான், மருந்து தேய்ப்பது எல்லாம். சாட்டையால் அடிக்க வில்லையானால் குதிரை ஓடாது. மருந்து உபயோகிக்க வில்லை யானால் நரம்பிற்கு உணர்ச்சி இருக்காது. இதுவா வாழ்க்கை? மருந்துகளை நம்பி வாழ்வது வாழ்க்கையாகுமா? இயற்கைச்

சக்திகளை மறந்து செயற்கைப் பொருள்களுக்கு அடிமையாகி விடுகிறோம்.

பணக்காரர்களால் மருந்துகளை வாங்க முடியும். ஆனல் ஏழைகள் எங்கு போவார்கள்? தற்போது, ஐம்பது, அறுபது ரூபாய் சம்பளமுள்ள ஒரு சாதாரண குமாஸ்தாவும், தன் வருமானத்தில் கால் பங்கை மருந்துகளுக்காகச் செலவு செய்யவேண்டி யிருக்கிறதே! வரும் வருமானம் வயிற்றிற்கே போதாதபோது, மருந்துகளுக்கு வேறு அநியாயமாய்ச் செலவு செய்கிறார்கள்! முன்பெல்லாம் இத்தனை வியாதிகள், இத்தனை கோளாறுகள் இருந்தனவா? ஆகாரச் சீர்கேடு, இல்லறத்தில் அளவிற்கு மிஞ்சிய ஈடுபாடு, அதைத் தூண்டக்கூடிய சாதனங்கள், நிரம்பி விட்டிருக்கின்றன. மனிதனைத் தூய்மைப்படுத்த, விவேகமுள்ளவனக்க, மனிதனை மனிதனுக்க, வேண்டிய சாதனங்கள் தற்பொழுது மிகவும் குறைந்து வருகின்றன.

ஆகையால் அன்பர்களே! நாம் வாழப் பிறந்தோம். இதற்கு இடைஞ்சல் செய்யக் கூடிய எதிலும் மனம் செலுத்தாமல், நற்செயல்களை ஆற்றி வருவோமாக.

காளை கன்று போடுமோ?

நாம் ஆரோக்கியமாக வாழ வேண்டுமானல், மூளை மட்டும் சரியாக வேலை செய்தால் போதாது. நம் உடலினுள்ள நரம்புகளும் சரியாக வேலை செய்ய வேண்டும். நுரையீரல், இருதயம், குடல்கள், பித்தப்பை, கல்லீரல் மண்ணீரல் முதலியவைகளும் சரியாக வேலை செய்ய வேண்டும்.

ஆனல் இவைகளை யெல்லாவற்றையும் கட்டி ஆளும் சக்தி, சில குழலற்ற சதைக்கோளங்கள் (Glands) வசம் இருக்கிறது.

நம் சரீரத்திலுள்ள கோளங்களை எல்லாம் எடுத்துச் சேர்த்தால், ஒரு உள்ளங்கையில் அடக்கி விடலாம். இவை பல உருவங்களில் இருக்கின்றன. கோலியைப் போல் சிறு உருண்டைகளாகவும், சப்பையாகவும், கோணலாகவும் பல தினுசில் இருக்கின்றன. இவைகள் பலவித ரஸங்களைச் சுரக்கின்றன. இந்த ரஸங்களுக்கு 'ஹார்மோன்' (Hormone) என்று பெயர். இது ஒரு கிரேக்கமொழி. 'நான் கிளறி விடுகிறேன்' என்பது இதன் அர்த்தம். இவை வாஸ்தவத்தில் நாம் உயிர் வாழக் கிளறி விட்டுக் கொண்டுதான் இருக்கின்றன. இவைகள் ஒழுங்காகத் தம் வேலையைச் செய்யா விட்டால், மனிதன் மனிதனுகவே வாழ முடியாது. உருவம், குணம் எல்லாமுமே மாறி கோரமாகி விடும்.

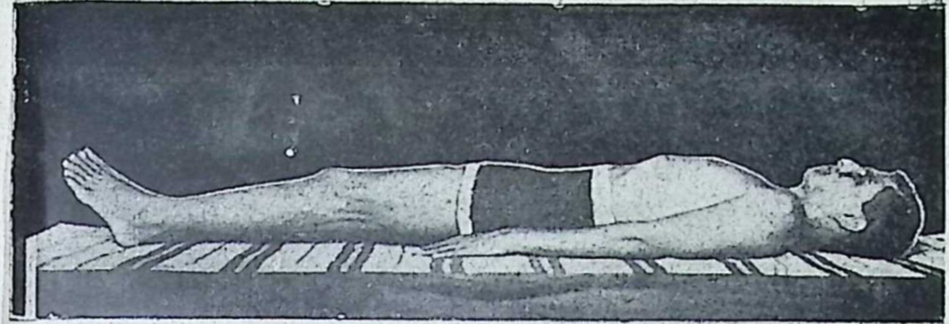
இந்தக் கோளங்களிலிருந்து, பல வித ரஸாயனப் பொருளுடைய ரஸங்கள், சதா உற்பத்தியாகி இரத்தத்துடன் கலக்கின்றன. இவைகளுக் கென்று தனி நரம்பு இணைப்புகள் கிடையாது. இரத்தம் அதன் வழியாகப் பாய்ந்து செல்லும் போது, அத்துடன் தன்னுடைய ரஸங்களையும் சேர்ப்பிக்கின்றன.

இந்தக் கோளங்களெல்லாம் சேர்ந்து 'ஒரு அரசாங்கமே நடத்துகின்றன' என்று சொல்லலாம். "பிட்யூடரி" (Pituitary) என்று ஒரு சிறிய கோலி அளவே யுள்ள கோள மிருக்கிறது. அது தலையில் மூளையின் அடியில் நடுப்

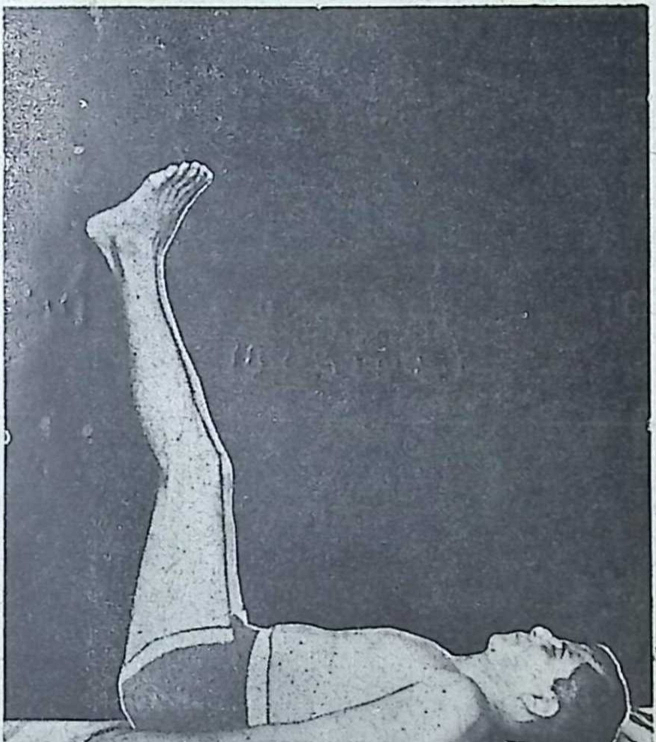
பாகத்தில் இருக்கிறது. இதனை ராஜ கோளமென்று சொல்லலாம். இக் கோளம் செய்யும் வேலை அபரிமித மானது. ஆனால், இதன் வேலைகளின் பெரும் பகுதி 'தைராய்ட்' (Thyroid) என்னும் கோளத்தின் மூலமாகச் செய்கின்றது.

பிட்யூடரியை 'ராஜ கோள' மென்றால், தைராய்ட் கோளத்தைச் செயலாற்றும் 'பிரதம மந்திரி' என்று சொல்ல லாம். இது கழுத்தின் முன் பக்கம், குரல் வளைக்கு ஒட்டி னாற்போல், இரண்டு பக்கங்களில் பக்கத்திற்கு ஒன்றாக இருக்கின்றன. பாராதைராய்ட் (Parathyroid) என்பது அதன் இரண்டு பக்கங்களிலும் அமைந்திருக்கின்றது. இவைகளை உப மந்திரிகள் என்று சொல்லலாம். இவை களின் முக்கியத் தொழில்களைப் பற்றியும், அபரி மிதமான பலனைப் பற்றியும், இனிவரும் சர்வாங்காசனத்தைப் பற்றிச் சொல்லும்போது விவரமாக வரும்.

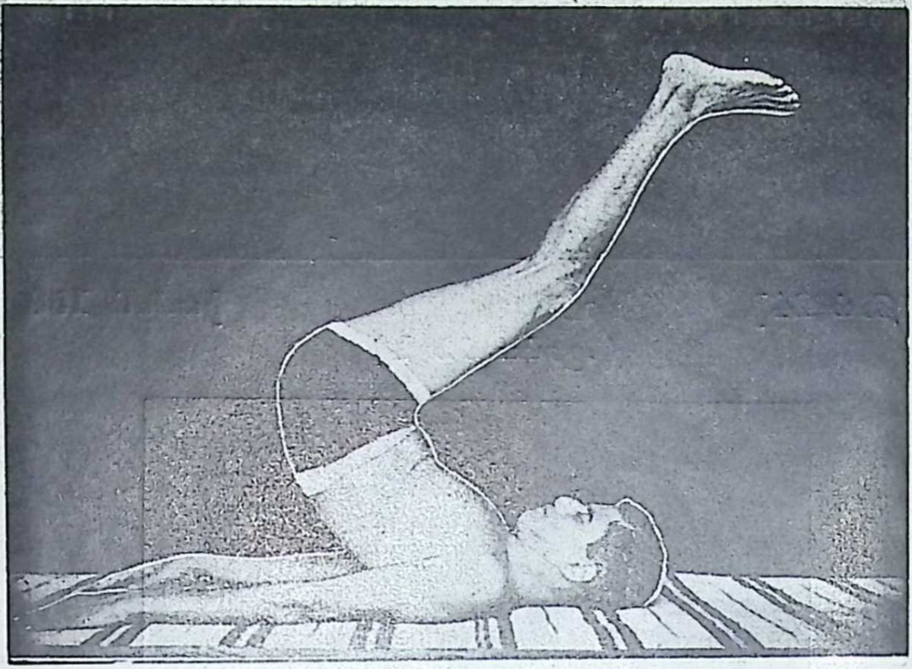
மற்றும், இரைப்பையை அடுத்து பாங்கிரியாஸ் (Pancreas) கோளம் இருக்கிறது. அதில் ஜீரண ரஸமும் இன்ஸுலின் (Insulin) ரஸமும் சுரக்கின்றன. மூத்திரக் காய்களின் மேல் இருக்கும் அட்ரேனல் (Adrenal) கோளம், சில சமயம் முழு வேகமாகவும், சில சமயம் நிதானமாகவும் வேலை செய்யும். நாம் திடுக்கிடும்போதும், 'திடீர்' என்று பயப்படும்போதும், இது முழு வேகமாய் ரஸத்தைக் கக்கும். "பயத்தினால் முகம் வெளுத்து விட்டது" என்றும், "பேயறைந்தாற்போல் முகம் தோன்றியது" என்றும் நாம் கதைகளில் படிக்கிறோமல்லவா? ஏன், நேரில்கூடக் காண்கின்றோமே! அப்படிப் பயப்படும்போது



சித்திரம் 24] ஹலாசனம் [பக்கம் 158
(ஆரம்ப நிலை 1)

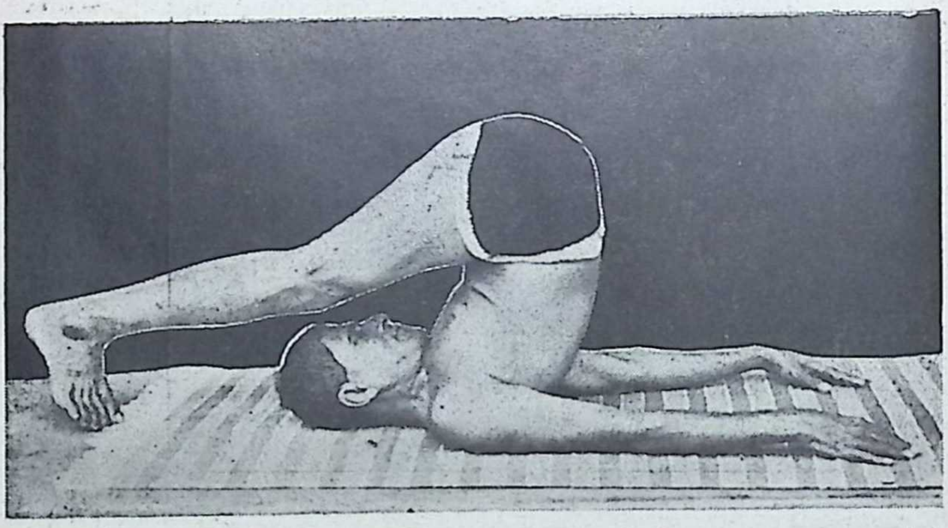


சித்திரம் 25] ஹலாசனம் [பக்கம் 158
(ஆரம்ப நிலை 2)



சித்திரம் 26] ஹலாசனம் [பக்கம் 158

(ஆரம்ப நிலை 3)



சித்திரம் 27] ஹலாசனம் [பக்கம் 159

(முதல் பாகம்)

அட்ரேனல் கோளம் அதிக ரஸம் கக்கி விடுகிறது. இந்த ரஸம் இரத்தத்தின் நிறத்தையே மாற்றி விடுகிறது. உடனே நமக்கு வெளுத்தாற்போல் தெரிகிறது. அந்த ரஸம் இன்னும் கொஞ்சம் அதிகம் கக்கப் படுமானல், உயிருக்கே ஆபத்தாகவும் முடியும். இரத்தம் சுண்டினாற் போல் இருக்கும்; இருதயம் படபடக்கும்; சிலருக்கு நின்றேவிடும். பேய் இருக்கிறதோ இல்லையோ நமக்குக் கவலை இல்லை. ஆனல் அட்ரேனல் கோளம், அதன் ரஸத்தின் மூலம், பேய் செய்யும் பல காரியங்களைச் செய்து விடுகிறது. எதற்கும் நாம் பயப்படாமல் இருக்கப் பழக்கிக் கொள்ளவேண்டும்.

ஆண், பெண் பீஜக் கோளங்கள் (Testis, ovary) பருவ காலம் வரும்போது வேலை செய்யத் துவங்கும். பிறகு தீவிரமாக இக் கோளங்கள் வேலை செய்து, சந்ததிகளை உற்பத்தி செய்யும். குறிப்பிட்ட வயது அதாவது இனி வர்க்க விர்த்தி வேண்டியதில்லை எனும் முதுமை நிலை அடையும்போது, இதன் வேலை படிப் படியாய்க் குறைந்து மந்தப்பட்டு விடும்.

'சலைவா' எனும் கோளம் உமிழ் நீரை உற்பத்தி செய்கிறது. மற்றும் இரைப்பை கல்லீரல், மண்ணீரல், குண்டிக்காய் முதலியவைகளும் கோளங்களைச் சேர்ந்தவையே. இந்தக் கோளங்களிலிருந்து ஹார்மோன்கள் சரியாய்ச் சுரந்தால்தான் ஒருவன் ஆரோக்கியமாக வாழ முடியும். உடல் உறுப்புகளும் ஒழுங்காக வேலை செய்யும். அவை குறைந்தாலோ, அதிகப்பட்டாலோ, அந்தந்த ஹார்மோன்களின் குணத்திற்குத் தக்க பல கோளாறுகள் உண்டாகும்.

ராஜகோளமாகிய பிட்யூடரியை எடுத்துக் கொள்ளு வோம். இதிலிருந்து வரும் ஹார்மோன் அதிகப்பட்டால் ராட்சஸ உருவம் உண்டாகும். குறைந்தால் குள்ளர்களாக இரண்டு, மூன்று அடி உயரத்திலேயே வளர்ச்சி நின்று விடும். இதனை அந்த ஸ்தானத்திலிருந்து எடுத்து விட்டால், மனிதன் சில விநாடிகளில் துடிதுடித்து இறந்து விடுவான்.

ஸ்திரீகளுக்குச் சுகப் பிரசவமாகவும், குழந்தைக்குப் பால் சுரக்கவும், பிட்யூடரி தனியாக, அந்தச் சமயங்களில் வேலை செய்ய வேண்டி யிருக்கிறது. 'பிரசவ வேதனை உண்டாகாமல், குழந்தை வயிற்றிலேயே மரித்து விடும்' என்ற நிலைமையில் உள்ளவர்களுக்கு ஒரு இன்ஜெக்ஷன் செய்வார்கள். அது பிட்யூடரி கோளத்தின் ரஸத்தில் தயார் செய்தது. பால் சுரக்கவும் இதன் ரஸம் அதிகம் வேண்டும்.

"ஆண்களுக்குப் பிட்யூடரி கோளத்தின் ரஸத்தை ஊசியின் மூலம் உடலுக்குள் செலுத்தித் தூண்டி வேலை செய்யச் செய்து, அவர்களாலும் பாலைக் கொடுக்கும்படி செய்ய முடியும்" என மேல் நாட்டில் நிரூபித்திருக்கிறார்கள்.

நமது நாட்டில் கேலியாகச் சொல்லுவதுண்டு 'காளை மாடு கன்று போடுமா?' 'காளை மாட்டிடம் பாலைக் கறக்கச் சென்றானாம்' என்பார்கள். ஆனால் அவர்கள் காளை மாட்டைக் கன்று போடச் செய்யாவிட்டாலும், அதிலிருந்து பாலைக் கறக்கிறார்கள். காளை மாட்டின் தலையில் யிருக்கும் பிட்யூடரியை, ஹார்மோன் சத்துள்ள மருந்தை ஊசி மூலம் செலுத்திக் கிளர்ச்சியை உண்டாக்கினால், பால் சுரக்கிறதாம்.

இங்கு பசுவே பால் கறப்பதில்லை. ‘காமதேனு’ என்று தெய்வமாக வழிபடும் நமது நாட்டில், பாலுக்கு வழியில்லை. ஒரு பசு ஒருபடி ஒன்றரைப் படிக்கு மேல் கறப்ப தில்லை. கறக்கச் செய்யவும் நாம் பிரயாசை எடுத்துக் கொள்வ தில்லை. மேல் நாடுகளில் பசுக்கள், பால் சுரக்கும் மடியைச் சுமக்க முடியாமல் சுமந்து கொண்டு, அசைந்து அசைந்து நடக்க முடியாமல் நடந்து போகுமாம். ஒரு வேளைக்கு ஆறு, ஏழு படி என்று பால் கறக்குமாம். அவர்கள் உப யோகித்தது போக, மிகுதியாகும் பாலை, மாவு ஆக்கி, டப்பி களில் அடைத்து, இங்கு நமக்காகவும், நமது குழந்தைகளுக் காகவும் அனுப்பி விடுகிறார்கள். அப்படியிருக்கக் காளை மாட்டிலிருந்தும் அவர்கள் பால் கறக்க ஆரம்பித்தால் சொல்லவா வேண்டும்! இன்னும் டப்பி, டப்பிகளாகச் செய்து தள்ளுவார்கள்! நாமும் ‘பால் இல்லை’ யென்று, சொல்லி அந்தப் பால் டப்பிகளை வாங்குவோம்!

ஆனால், எந்த ஆணுக்கும், குழந்தைக்குப் பால் கொடுக் கும் அளவு பொறுமை இருக்காது என்பது நிச்சயம். அவ சியமும் இல்லை. ஆனால் பெண்களாவது தம் குழந்தைக் குப் போதுமான பாலை உண்டாக்கிக் கொள்ளலா மல்லவா? அது இந்த ஹலாசனத்தில் அமைந்திருக்கிறது. பெண்கள் கருக் கொள்வதற்கு முன்னும், கருப்பங் கொண்ட மூன்று மாதங்கள் வரையிலும், ஹலாசனம் பழகுவார்களானால் குழந்தைக்குப் பால் பற்றாக் குறையே ஏற்படாது.

மேல் நாடுகளிலெல்லாம் புடலங்காயை யானைத் துதிக்கை போலவும், உருளைக் கிழங்கைப் பூசனிக்காய் அள வும், பூசனிக்காயை வண்ணான் மூட்டை பருமனும், ஒன்

றுக்கும் உதவாத சப்பாத்திக் கள்ளியை முள்ளின்றி வளரவும் செய்து, ஆகாரமாக உபயோகிக்கிறார்கள். தாங்கள் உபயோகித்தது போக எஞ்சியதை நமக்கு அனுப்புகிறார்கள். நாம்தான் இருக்கிறோமே! எது வந்தாலும் சாப்பிட! நமக்கு அழகான டின்களில் சூப்புகளாகவும், ஜாம்களாகவும் செய்து அனுப்பி விடுகிறார்கள். நாமும் காசைக் கப்பலேற்றி அனுப்பிவிடுகிறோம். நமது செல்வத்துடன், விலை மதிப்பற்ற ஆரோக்கியமும் கப்பலேறிப் போய்விடுகிறது.

குழந்தைக்குப் பால் போதவில்லையென்றால், எதனால் அப்படி ஆயிற்று? காரணம் என்ன? குழந்தை தாயின் பாலினால் வளரவேண்டுமென்று இயற்கை நியதி இருக்க, பால் சுரக்கவில்லையென்றால், 'இயற்கைக்கு மாறுபட்ட வாழ்வை நாம் வாழ்வதால்தான் இவ்விதம் நேருகிறது' என்பதை உணர வேண்டாமா? அதனால், நாம் சிந்திக்கும் சக்தியையும் கப்பலேற்றி விடவேண்டுமா? "பால் இல்லையா? சரி; டப்பா பால் வாங்கு. கரைத்துக் குழந்தைக்குப் போட்டு" என்கிறோம். அதற்குத் தகுந்தாற் போல் அந்தப் பாலைச் சாப்பிடும் மேல் நாட்டுக் குழந்தைகளை விளம்பரப் படுத்தியிருப்பதைப் பார்த்தால், கண்ணைப் பறிக்கிறது. மனதை மயக்குகிறது. ஆனால், நம் நாட்டில் ஒரு குழந்தையாவது அந்தப் பாலைச் சாப்பிடுவதனால், அந்தக் குழந்தையைப் போல வளருவதில்லை. அதற்குப் பதில், ஈரல் குலைக்கட்டி விழுகிறது. கையும், காலும் குச்சி போலாகின்றன.

சிலர் குழந்தைக்குப் பால் ஊட்டுவது இல்லற இன்பத்துக்கு இடைஞ்சலாக இருக்குமென்று, குழந்தைக்குப்

பால் மறக்கடித்து விட்டு, டின் பாலைக் கொடுத்து வளர்க்கிறார்கள். மிருகங்களுக்கும் கீழான நிலமைக் கல்லவா மானிட வர்க்கம் போய்க் கொண்டிருக்கின்றது! மிருகங்களுக்குப் பகுத்தறிவு இல்லையாம். அதனால் அது இயற்கைக்குக் கட்டுப்பட்டு வாழ வேண்டியது அதன் தலை விதியாம். "பகுத்தறிவு படைத்த மானிடன் இயற்கையாய் வாழ வேண்டுமென்பது என்ன சட்டமா? குழந்தைக்குத் தாய்ப் பால்தான் கொடுக்கவேண்டு மென்பது என்ன கட்டளையா? நாம் பார்த்துக் குழந்தைகளை எப்படியும் வளர்க்கலாம்" என்று விஞ்ஞானம் பேச ஆரம்பித்து விடுகிறார்கள். ஏன்? 'ஆகார மாத்திரைகளைச் சாப்பிட்டே மனிதன் உயிர் வாழலாம்' என்று கண்டு பிடித்திருக்கிறார்களே! இவர்கள் அம் மாத்திரைகளைச் சாப்பிட்டுப் பார்க்கட்டும். 'வாயில்லா சிசுக்களின் ருசியையும், சுதந்திரத்தையும் பறிப்பதால், அவைகள் திருப்தியாய் வளருமா' என்று பிறகு தெரிந்துக் கொள்வார்கள்.

பேசுகிறவர்கள் தாராளமாகப் பேசிக் கொள்ளட்டும். ஆனால் ராஜகோமளமாகிய பிட்யூடரியை ஒவ்வொருவரும், ஆணும் பெண்ணும் எப்பொழுதும், எந்த வயதிலும், ஆரோக்கியமாய் வைத்திருந்தால்தான் சுகமாக வாழ முடியும். ஆரோக்கிய சந்ததிகள் உண்டாகும். நோய் எனும் அரக்கனிடமிருந்து விடுபடலாம். அதற்கு ஹலாசனம் தான் சிறந்த கருவி. மற்ற மருந்துகள் எல்லாம் பிரயோஜன மற்றவை. அந்த மருந்துகளும் எல்லோருக்கும் கிட்டக் கூடியது மல்ல. இயற்கை முறையு மல்ல. நீடித்தும் நிற்காது.

ஹலாசனம் செய்யும் விதம்

விரிப்பில் மல்லாந்து படுத்துக் கொள்ளவும். கைகளை பக்கத்தில் நீட்டி, உடலை ஒட்டினாற் போல் வைத்துக் கொள்ளவும். உள்ளங் கைகள் தரையில் பட இருக்க வேண்டும். 24-வது சித்திரத்தைக் கவனியுங்கள். பிறகு கால்களும், கைகளும் விறைப்பாய் வைத்துக் கொண்டு, மூச்சைப் பிடித்துக் கொண்டு, உள்ளங்கைகளைத் தரையில் நன்கு ஊன்றி, இரண்டு கால்களையும் சேர்ந்தாற்போல் நேராய் 25-வது சித்திரத்திலுள்ளபடி தூக்கவும். பிறகு இன்னும் சிறிது உயரமாய்க் கால்களைத் தூக்கி, 26-வது சித்திரத்தி லுள்ளபடி புட்டம், முதுகு முதலியவைகளைத் தூக்கி இன்னும் தலைப் பக்கம் வளைக்கவும். அப்படியே இன்னமும் கால்களைத் தலைக்குப் பின்புறம் வளைத்து கீழே இறக்கி 27-வது சித்திரத்தி லுள்ளபடி கால் விரல்கள் தரையில் ஒட்ட வைக்கவும். இந் நிலையில் மூச்சை இஷ்டப் படி விட்டுக் கொண்டு, மூன்று விநாடி முதல் பத்து விநாடி வரை இருக்கலாம். பிறகு மெதுவாகக் கால்களைத் தரையை விட்டுக் கிளப்பி, மூச்சை விட்டவாறே முதலில் 26, பின் 25, அதன் பின் 24-வது சித்திரங்களிலுள்ளபடி வரிசைக் கிரமமாய்க் கீழே இறக்கி இளைப்பாறிக் கொள்ளவும். இம் மாதிரி மூன்றிலிருந்து பத்து தடவைகள் வரை, அவரவர்களுக்கு வேண்டிய அளவு செய்யலாம்.

முதலில், மூச்சைப் பிடித்து 25-வது சித்திரத்தி லுள்ளபடி வந்து மூச்சை விட்டு, மறுபடி மூச்சைப் பிடித்து மேலும் உடலை எழுப்பி, மூச்சை விட்டுக் கொண்டே பின்பக்கம் தொடலாம். அல்லது முதலில்

மூச்சை இழுத்து விட்டுக்கொண்டே ஒரே தடவையாகக் கால்களைப் பின்னுக்கு வளைத்துத் தரையைத் தொடலாம். எப்படி செய்தால் சௌகரியமோ அப்படிச் செய்யலாம். இறங்கும்போது, மூச்சை விட்டுக்கொண்டே இறங்கவும். சில நாட்கள் இவற்றைக் கவனம் வைத்துப் பழகினால், நாளுக்கு நாள் தானாகவே பழக்கத்தில் மூச்சைப் பிடிக்கவும் இழுக்கவும் செய்யவரும். இதில் ஒன்றும் சிரமம் தோன்றாது.

ஹலாசனத்தில் நான்கு பாகங்களிருக்கின்றன.

1. கால் விரல்கள் தலைக்குப் பின்புறம் தரையைத் தொடும் போது, முழங்கால் நெற்றிக்கு நேராய் 27-வது சித்திரத்தி லுள்ளபடி செய்தல்.

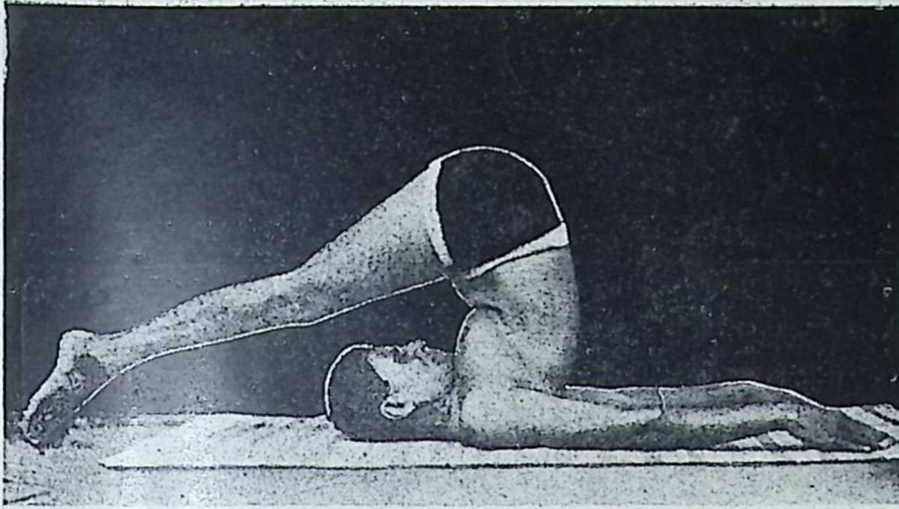
2. முதுகை இன்னும் கொஞ்சம் வளைத்து தலை முடிக்கு நேராய் முழங்கால்கள் வரும்படியாக 25-வது சித்திரத்தி லுள்ளபடி செய்தல்.

3. முதுகை மேற் கொண்டும் மடித்துத் துடை, நெற்றிக்கு நேராய் இருக்கும்படி 29-வது சித்திரத்தி லுள்ளபடி செய்தல்.

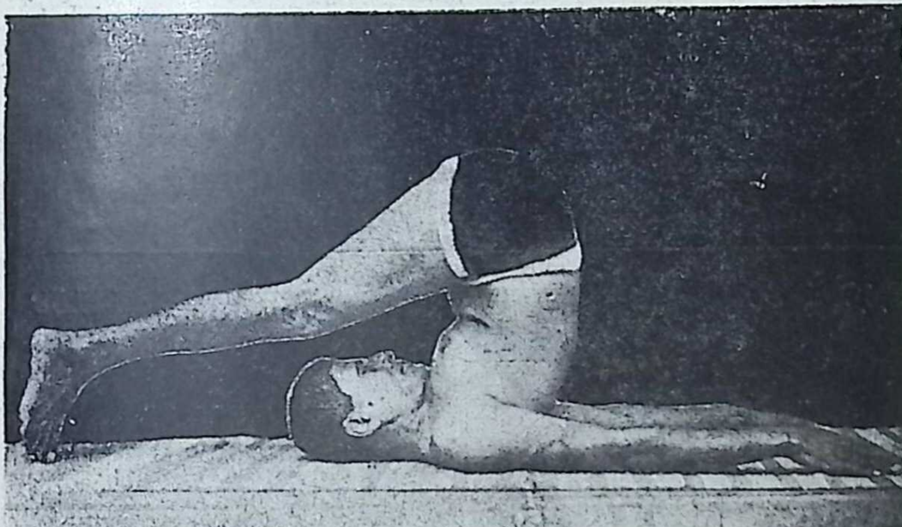
4. மேற்படி மூன்றுவது பாகத்தைச் செய்த பிறகு, பக்கங்களிலுள்ள கைகளைத் தலைக்குமேல் கொண்டு சென்று மடக்கி, 30-வது சித்திரத்தி லுள்ளபடி, உள்ளங் கைகளை ஒன்றின்மேல் ஒன்று வைத்தல், அல்லது விரல்களைக் கோர்த்துக் கொள்ளல்.

முதலில் பழகுபவர்களுக்கு, சாதாரணமாய் 26-வது சித்திரத்தி லுள்ளபடி, மூன்ருவது பாகம்தான் செய்யவரும். நாளுக்கு நாள், பழகப் பழக, இரண்டாவது பாகம், முதல் பாகம் செய்யவரும். மேற்படி எல்லா பாகங்களையும் செய்ய வந்தபின், வரிசைக் கிரமமாய் ஒவ்வொரு பாகத்தை யும் செய்ய வேண்டும். அதாவது முதல் பாகம், இரண்டா வது பாகம், மூன்ருவது பாகம், நான்காவது பாகம், இம் மாதிரி செய்ய வேண்டும். ஒரே தடவையில் மேற்குறித்த நான்கு பாகங்களையும் செய்யக் கூடாது. அதாவது கால் களைத் தலைக்குப் பின்புறம் தரையில் வைத்தவாறே சிறிது சிறிதாக முதுகை வளைத்துக் கால்களை நகர்த்திக் கொண்டே ஒன்று, இரண்டு, மூன்று, நான்கு என்று ஒரே தடவையில் நான்கு பாகங்களையும் செய்வார்கள். அப்படிச் செய்யா மல், ஒவ்வொரு பாகத்தையும் தனித்தனியாகச் செய்ய வேண்டும். ஒருபாகம் செய்து முடித்து, 24-வது சித்திரப் படி ஆரம்ப நிலைக்கு வந்து, மறுபடி அடுத்த பாகம் செய்ய லாம். இம் மாதிரி ஒவ்வொரு பாகத்தையும் மூன்று தடவைகள் செய்யலாம். ஒரு பாகம் செய்து முடித்த பின் உடலைத் தளர்த்தி மூன்று, நான்கு விநாடிகள் இளைப்பாறி அடுத்த பாகம் செய்யலாம். நான்காவது பாகம் செய்தப் பின் கைகளைப் பக்கவாட்டில் கொண்டு வைத்த பின், காலை எடுத்து ஆரம்ப நிலைக்கு வரலாம்.

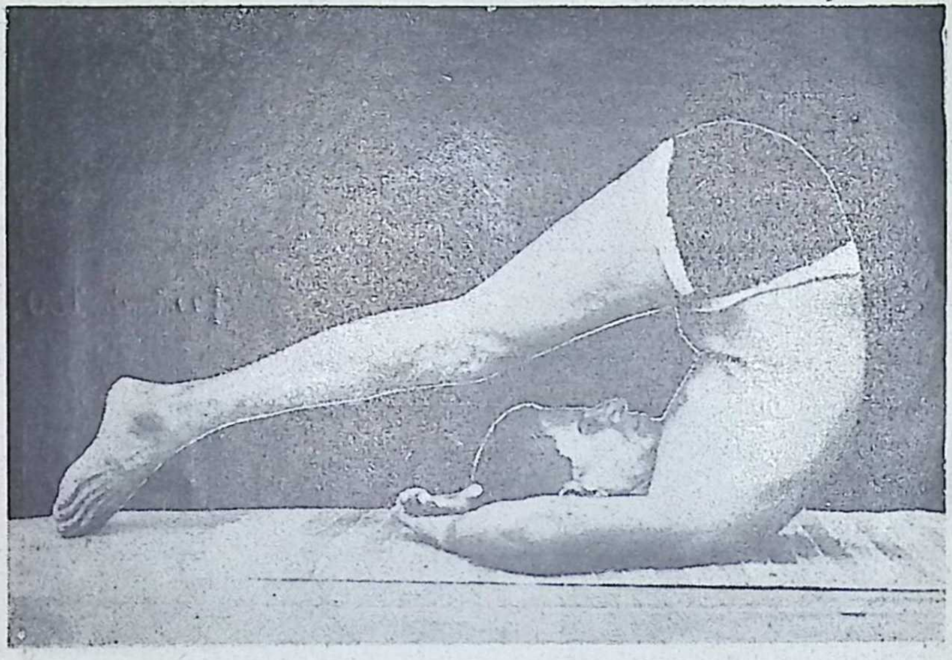
இந்த ஆசனம் செய்ய வருவதிலிருந்து, அவரவர் களின் ஆரோக்கிய நிலைமையைச் சொல்லி விடலாம். சில ருக்கு மட்டும் எடுத்ததும் நன்ருய்ச் செய்ய வரும். அநேக ருக்குச் சற்று சிரமமாய்த்தான் இருக்கும்.



சித்திரம் 28] ஹலாசனம் [பக்கம் 159
(இரண்டாம் பாகம்)



சித்திரம் 29] ஹலாசனம் [பக்கம் 159
(மூன்றும் பாகம்)



சித்திரம் 30] ஹலாசனம் [பக்கம் 159

(நான்காம் பகாம்)

சிலருக்கு இரண்டு கால்களைச் சேர்ந்தாற்போல் தூக்க வராது. அப்படித் தூக்கும்போது தலையும் சற்று தூக்கும். சிலருக்குப் பக்கத்தில் இருக்கும் கைகள், விரல்கள் விரிந்து விகாரமாய் நெட்டக் குத்தலாய் வைத்து ஊன்றினால்தான் கால்கள் தூக்க வரும். சிலருக்குக் கால்கள் நடுங்க ஆரம் பிக்கும். அப்படிக் கால்களைத் தூக்கினாலும், பின்புறம் போய் எட்ட முடியாது. புட்டம், இடுப்பு முதலியன தரையை விட்டுக் கிளம்பாது.

'சரி, இதற்கும் நமக்கும் ஸ்நானப் பிராப்திகூடக் கிடையாது. நமக்கெல்லாம் எங்கே வரப்போகிறது!' என்று விட்டு விடுவார்கள்.

அவர்களுக்கும் ஒரு வழியுண்டு. எதைச் செய்ய வேண்டுமானாலும் எடுத்ததும், சரியாய் வராதுதான். சற்று பொறுமையுடன் பழகினால் படிப்படியாய் வரும். சில நாட்கள், என் சில மாதங்கள் கூட ஆகலாம்.

முதலில் 24-வது சித்திரத்திலிருந்து 25-வது சித்தி ரத்திலுள்ளபடி கால்களைத் தூக்க வேண்டும். சிலருக்கு மேற்கொண்டு உடலைக் கிளப்ப முடியாது. அப்பேர்ப் பட்டவர்கள், 25-வது சித்திர நிலைக்கு வந்து (ஆங்கிலத்தில் 'L' போல்) மறுபடி 24-வது சித்திர நிலைக்கு வரவேண் டும். ஆனால் கால்களைத் தரையில் வைத்து விடாமல், அரை அல்லது ஒரு அங்குலம் இருக்கும் போதே, மறுபடி 25-வது சித்திரத்தில் உள்ளபடி தூக்க வேண்டும். இம் மாதிரி ஒரு தடவையில் மூன்று முதல் பத்து முறை செய்யலாம். இப்படி மூன்று முதல் பத்து முறை விடாமல் செய்தால்,

11

ஒரு தடவை என்று வைத்துக் கொள்ள வேண்டும். இதை அவரவர்களுக்கு வேண்டியபடி மூன்று முதல் ஆறு தடவைகள் செய்யலாம். ஒவ்வொரு தடவைக்கும் இடையில் அரை நிமிஷம் ஒய்வு எடுக்கலாம்.

இதைச் செய்வதிலும், சிலர் சில தவறுகளைச் செய்வார்கள். கால்களைத் தரைக்கு அரை அங்குலம் இருக்கும் போதே தூக்க வேண்டுமென்ற நினைவிருந்தாலும், தரைக்கு இன்னும் அரை அடி, ஒரு அடி யிருக்கும் போதே, கால், தரைக்குச் சமீபம் வந்து விட்டதென்று நினைத்துக் கொண்டு, மறுபடி கால்களைத் தூக்கி விடுவார்கள். சிலர் கால்களைத் தூக்க சக்தி யில்லாமல் பொத்தென்று போட்டு விடுவார்கள். மேலே தூக்கச் சக்தி யிருக்காது.

கால்களை அப்படியே தூக்கச் சக்தி யில்லாதவர்கள், ஒவ்வொரு தடவையும் கால்களைத் தரையில் வைத்து, மூன்று, நான்கு விநாடிகள் இளைப்பாறிப் பிறகு தூக்கலாம். ஆனால் சில நாட்களிலேனும் கிழே வைக்காமல் தூக்கப் பழக வேண்டும்.

ஆனால் மனம் வைத்துச் சிரத்தையுடன் பழகி வந்தால் இக் குறைகள் சில நாட்களில் நீங்கி விடும். இம் மாதிரி சில நாட்கள் செய்து வந்தால், இடுப்புச் சதைகள் வலுவடைந்து, புட்டம், இடுப்பு, லேசாய் 26-வது சித்திரத்தில் உள்ளபடி தூக்க வரும். ஆனால் சிலருக்கு மேற் கொண்டு பின்னுக்கு வளைக்க முடியாது. அவர்கள் 26-வது சித்திர நிலைக்கு வந்து, இன்னமும் கால்களைப் பின்னுக்குக் கொண்டு செல்வதை, ஆறு முதல் பத்து தடவை செய்து வந்தால், உடல் தானுகை, லேசாய்த் தூக்கவும், கால்களைத் தலைக்குப் பின்புறம் வளைக்

கவும் முடியும். சிலருக்கு வளைத்த பின்பும் கால்கள் தரையில் படாது. அப்பேர்ப் பட்டவர்கள், ஒரு காலை மாற்றி ஒரு காலால் தரையைத் தொடப் பழகி வந்தால், சில நாட்களில் இரண்டு கால்களாலும் ஒரே தடவையிலேயே தரையைத் தொடவரும்.

ஹலாசனம் சரியாய்ச் செய்ய வராததற்கு முதுகெலும்பின் முதிர்ச்சி ஒரு காரணமாய் இருந்தாலும், சிலருக்கு வயிறு பெருத்துத் தொந்தியாய் இருப்பதும், ஒரு காரணமாகும். இவர்கள் புஜங்காசனம், சலபாசனம், தனுராசனம், பஸ்சிமோத்தாஞசனம் முதலியவைகளைச் செய்து, வயிற்றைக் கரைத்துக் கொண்டும், உடலை இளக்கியும் கொண்டால்தான் ஹலாசனம் செய்யச் சுலபமாய் வரும். தவிர, யாராயிருந்தாலும் புதிதாய் ஆசனம் பழக விருப்ப முள்ளவர்கள், ஹலாசனத்தை மட்டும் முதலில் செய்யக் கூடாது. மற்ற ஆசனங்களையும் சில நாட்கள் செய்த பின் தான் ஹலாசனம் செய்ய வேண்டும்.

பலன்:—முதுகெலும்பு படிப்படியாய் வளைவதால், முதுகெலும்பின் எல்லாப் பாகங்களுக்கும் பயிச்சி ஏற்படுகிறது. அதன் உள்ளே செல்லும் நரம்புக் கூட்டங்கள் இழுக்கப்படுவதால், புத்துயிர் பெறுகின்றன. யௌவனம் நிலை நாட்டப் படுகின்றது. சோம்பல் என்பதே தலை காட்டாது. எப்பொழுதும் சுறுசுறுப் பாகவே இருக்கச் செய்யும். இரத்தோட்டம் சரியாய் இருக்கும். பிராணவாயு சஞ்சாரம் எல்லா இடங்களுக்கும் கிட்டும். எந்த ஒரு உணர்ச்சியையும் நாம் கட்டுப் படுத்த முடியும். பலம் வீரியம் இழந்தவர்களுக்கு இது ஒரு சமய சஞ்சீவி.

‘ விசையுறு பந்தினைப்போல்—உளம்
வேண்டியபடி செலும் உடல் கேட்டேன் ’

என்று பாரதியார் கேட்கிறார் அல்லவா? உண்மையில் அவ்வுடல் கிடைத்து விடும்.

தைராய்ட், பாராதைராய்ட், பிட்யூடரி முதலிய உயிர்க் கோளங்களுக்கும் பயிற்சி கிட்டுவதால் நிரந்தர ஆரோக்கியம், யௌவனம் உண்டாகும். மேற்படி நுண் அவயவங்களைப் போற்றிப் பாதுகாத்தால், வேதநூற் பிராயம் நூறு மட்டுமல்ல; மற்றும் பல்லாண்டுகள் ஆரோக்கியத்துடனும், இளமையுடனும் வாழலாம்.

குறிப்பு:— ஆசனங்கள் செய்து வரும் சகோதரிகள் கர்ப்பங் கொண்டால் மூன்று மாதங்கள் வரை, ஹலாசனத்தில் மூன்றாவது பாகம் மட்டும் செய்யலாம். பிறகு ஒரு மாதம் வரை, வெறுமனே காலைத் தூக்கி, நேராய் வந்தபின், தரைக்குக் கீழே கொண்டு போவது மட்டும், மூன்று தடவை அல்லது ஆறு தடவைகள் செய்யலாம். அதன் பிறகு செய்யக் கூடாது. ஆசனப் பழக்க மில்லாத சகோதரிகள் கருக் கொண்டால் எந்த ஆசனமும் புதிதாய்ப் பழகக் கூடாது. மற்ற எல்லாச் சகோதரிகளும் எல்லா பாகங்களையும் செய்யலாம்.

ஏமாற்றும் வித்தையல்ல!

சில நாட்களுக்கு முன் ஒரு நண்பர் சிகிச்சைக்காக வந்தார். வயது 23. உயரம் 5-அடி 3-அங்குலம். எடை 95-ராத்தல். மார்பின் சுற்றளவு 30-அங்குலம். உடம்பு

வெளுத்து எலும்பும் தோலுமாய் இருந்தது. அவர் தம் சுய சரித்திரத்தைச் சொன்னார். ஏதோ ஒரு ஆபீஸில் ரூ. 200-ல் உத்தியோகம் என்றும், கலியாணமாகி ஒரு வருடம் ஆயிற்று என்றும், ஆனால் வாழ்க்கையில் இன்பம் அனுபவிக்க முடிய வில்லை என்றும் கூறினார். மேலும் உடம்பில் ஒரே அசதி, அடிக்கடி தலைவலி வருகிறதென்றும் கூறினார். தலைவலியை முன்னிட்டு மூக்குக் கண்ணாடி அணிந் திருப்பதாகவும், அஜீரணம், பலவீனம் இவற்றுக்காக பல வருஷங்கள், ஏதேதோ மருந்துகளைச் சாப்பிட்டு வருவதாகவும் கூறினார். ஆனால் மொத்தத்தில் கணிசமான பலன் கிடைக்காமல் கடைசியில் என்னிடம் ஆலோசனைக்கு வந்திருப்பதாகக் கூறி முடித்தார்.

"எத்தனை வருடங்களாக இம் மாதிரி இருக்கிறது? எதனால் இப்படி ஆயிற்று என்று ஊகிக்கிறீர்கள்? உங்கள் பால்ய பருவ சரித்திரத்தைச் சொல்லுங்கள்" என்றேன்.

"அதைச் சொல்லவும் கூசுகிறது. நான் பன்னிரண்டு வயதிலிருந்தே என் வீர்யத்தைச் சுயமாய் நஷ்டமாக்கிக் கொண்டிருந்தேன். கலியாணத்தை வெகு ஆவலுடன் எதிர்பார்த்தேன். ஆனால், விவாகம் ஆன பிறகு எதற்கும் லாயக்கில்லாதவனாய் இருக்கிறேன். என்னைப் பற்றிக் கூடக் கவலைப் படவில்லை. என் மனைவியை—சிறு பெண்ணை நினைத்தால் கவலை பொறுக்க முடியவில்லை. அவளுக்காகவாவது 'பாழ்பட்டுப் போன என் நிலைமையைத் திருத்த முடியுமா' என்று அறிய தங்களை நாடி வந்தேன்" என்றார்.

அந்தோ! என்னே பரிதாபம்! இம் மாதிரி ஒருவர் இருவர் அல்ல. நூற்றுக் கணக்கானவர்கள்! ஏன் ஆயிரக்

கணக்கானவர்கள் என்று கூடச் சொல்லலாம். இவர்கள் தாங்கள் கஷ்டப்படுவது மல்லாமல், தங்கள் மனைவிமாராகிய இளம் பெண்களையு மல்லவா வதைக்க வேண்டி யிருக்கின்றனர். யாரிடம் இக்குறையைச் சொல்ல முடியும்? அப்பெண்களின் கதி என்ன? பெற்றோர்கள், 'பையன் எவ்வளவு படித்தான், என்ன சம்பாதிக்கிறான்' என்று பார்க்கிறார்களே தவிர 'பலம் இருக்கிறதா? ஆரோக்கிய மிருக்கிறதா? வீரிய முருக்கு இருக்கிறதா' என்று பார்க்கிறார்கள் இல்லை. இந்த நிலைமையில் உள்ள குடும்பங்களின் கதி என்ன? கெடுவதற்குச் சொல்ல வேண்டுமா? சட்ட மூலமாய் எத்தனைபேர் கோர்ட்டு ஏறி நிலைமையைச் சொல்லி விடுதலை கோரப் போகிறார்கள்? அவ்வளவு தூரம் நமது இந்திய சமூகம் முன்னேற வில்லையே! இன்றுள்ள இந்திய சமூக நிலைமையில் இம் மாதிரி குடும்பங்கள், ஒரு பெரிய பிரச்னை.

மருந்து விளம்பரங்கள் மனதை மயக்குகின்றன. 'ரதி மன்மத லேகியம்; மரத்தை இரண்டாகப் பிளக்கும் லேகியம்; யானையைத் தூக்கும் லேகியம்; ஒரு மணி நேரத்தில் வாலிபத்தை உண்டாக்கும் மருந்துகள்' என்று கண்ணைக் கவர்கின்றன. இம் மாதிரி விளம்பரங்களைப் படித்தாலே, மனித சமூகத்தின் தற்பொழுதுள்ள குறை பாடுகள் விளங்கும்.

வாழ்க்கைக் குறையுள்ளவர்கள் இவைகளை வரப்பிரசாதமாக மதிப்பார்கள். மருந்துகளை இரகசியமாக வாங்குவார்கள். இரகசியமாகவே சாப்பிடுவார்கள். பலன் எவ்வளவு தூரம் ஏற்படுகிறதோ, யார் கண்டார்கள்! ஆனால் இழந்து விட்ட வீரிய பலத்தை, நரம்புணர்ச்சிகளை மருந்து

கள் ஸ்திரமாய் உண்டாக்கி விடும் என்று சொல்ல முடியுமா? ஏதோ லேசாகக் குறை உள்ளவர்களுக்கு இம் மருந்தினால் குணம் சற்று கண்டிருக்கலாம். ஆனால் அடுத்த படி முன்னைவிட சக்தி யிழந்து விடுவார்கள்.

இம் மாதிரி மருந்துகளை யெல்லாம் உபயோகித்து, ஒரு வித பலனும் ஏற்படாமல், கடைசியில் யோக சிகிச்சையை நாடி வந்தவர்கள் அநேகர் உண்டு.

இக் குறை உள்ளவர்கள் பார்ப்பதற்குப் பலவீனமாயும், எலும்பும் தோலுமாயும் முகம் வெளுத்து மட்டும் இருப்பார்கள் என்று நினைத்து விடக்கூடாது.

பார்ப்பதற்கு லக்ஷணமான தோற்ற முள்ளவர்களிலும் இம்மாதிரி கஷ்டப்படுகிறவர்கள் உண்டு. ஒரு அன்பர் வந்தார். அவர் உடல் கட்டுமஸ்தாய் இருந்தது. ஆரோக்கியமாயும் இருந்தார். அவர் சொல்லும் குறை நம்ப முடியவில்லை. ஆச்சரியப்படும்படி இருந்தது. "கலியாணமாகி எட்டு வருடங்கள் ஆகியும், இதுவரை இல்லற சுகம் அனுபவிக்க முடியவில்லை. மனைவியிடம் நெருங்கும்போதே சக்தியிழந்து விடுகிறது. சினிமாக்களில் சில கட்டங்களைப் பார்க்கும்போதும், ஆபாசமான சினிமா விளம்பரங்களைப் பார்க்கும் போதும், சொர்ப்பனத்திலும் வீர்ய நஷ்டமுண்டாகிறது. என்னால் தடுக்க முடியவில்லை!" என்றார்.

இவர் ஒரு பாங்கியின் மானேஜர். கண்யமான குடும்பத்தைச் சேர்ந்தவர். இவருடைய இல்லறச் சரிதம் இம் மாதிரி இருக்கிறது. இதைப் போல எத்தனையோ குடும்பங்கள் இருக்கின்றன. இப்பேர்ப் பட்டவர்களின் கடிதங்

கள் பல. பார்க்கப் பாரிதாபமாய் இருக்கும். சிந்தனையில் அப்படியே ஆழ்த்திவிடும்.

இவர்களுக்கு விமோசனம் என்ன? இம்மாதிரியானவர்கள் பெருகுவதற்கு யார் பொறுப்பு? எது பொறுப்பு? இவைகளைப் பற்றிப் பாதிக்கப் பட்டவர்கள் சிந்தித்துக் சீர்குலைவது தவிர, மற்றுமுள்ளோர்கள் இதனைச் சிந்திக்கிறார்களா? சமூகத்தில் புரையோடிக் கிடக்கும் இந்த வேதனைக்கு, பெண்களின் ஆராத்துயரத்துக்கு என்னவழி? இதில் எல்லோரும்தான் பொறுப்பெடுக்க வேண்டியிருக்கிறது. எழுத்தாளர்கள், தலைவர்கள், சமூக சீர்திருத்தவாதிகள், மடாதிபதிகள், கலைஞர்கள், அரசாங்கம் முதல் எல்லோரும் பொறுப்பேற்க வேண்டும். வருமானம் ஒன்றையே குறியாகக் கொள்ளாமல், எல்லோரும் சற்று நிதானமாய்ச் சிந்தித்து அதன்படி முனைந்தால், நமது சமுதாயத்தை இப்பொழுதே உடனே முடியாவிட்டாலும், ஒரு இருபது வருடங்களில் ஒப்பற்றதாய்ச் செய்துவிடலாம். அதற்கான மனப்பான்மை நம் மக்களுக்கு இருக்கின்றது.

எழுத்தாளர்கள், "சமுதாயத்தார் எப்படி வாழ வேண்டும். உள்ள குறைகள் என்ன? போக்கும் வழி என்ன" வென்பதைக் கட்டுரைகளாகவும், நாடகங்களாகவும், கதைகளாகவும் சித்தரித்துக் காட்டி எழுத வேண்டும்.

தலைவர்கள், உள்ள குறைகளை ஜனங்கள் மனதில் படும்படி எடுத்துச்சொல்லி ஒழுக்கங்களைக் கற்பிக்க வேண்டும். வெறும், அரசியலில் மட்டுமின்றி, எல்லா விஷயங்களிலும் தலைமை வகிக்கவேண்டும்.

சமூக சீர்திருத்த வாதிகள், சட்டங்களை எடுத்துச் சொல்லி விடுதலை கோருவதற்குப்பதில், சிறுவர்களின் போக்கைச் சீர்படுத்த முனைய வேண்டும்.

மடாதிபதிகள், அவர்கள் ஆதீனத்தில் உள்ள சொத்தின் வருமானங்களை அவர்களின் சொந்த சுகானுபவங்களுக்கு மட்டும் உபயோகித்துக் கொள்ளாமல், சமூகத்தில் புரையோடிக் கிடக்கும் பல சிக்கல்களைத் தீர்க்க முற்பட வேண்டும்.

கலைஞர்கள், சமூகத்தை மனதில் வைத்துக் கொண்டு கீழ்த்தரமான விகாரங்களை எழுப்பவிடாமல், உன்னதமான எழுச்சிகளை உண்டாக்கும் விதத்தில், அவர்களின் கலைத் திறனைக் காட்டவேண்டும். பாடகர்கள், நாட்டியக்காரர்கள், நடிகர்கள், ஓவியக்காரர்கள் முதலிய எல்லோருக்கும் இது பொருந்தும்.

அரசாங்கம், மற்றெல்லோரையும் விட அதிகம் செய்ய வேண்டி யிருக்கின்றது. "நன்னடை நல்கல் வேந்தர்க்குக் கடனே" என்று புறநானூறு புகல்கிறது அல்லவா?

வீட்டை விட்டு வெளிக்கிளம்பினுல், பழகு மிடங்கள், செல்லும் பொது இடங்கள், எல்லாம் அறிவை வளர்க்கும், மனத்தைத் தூய்மைப் படுத்தும், வீரத்தை உண்டாக்கும், சன்மார்க்கனுய் வாழவைக்கும் சாதனங்களாக இருக்க வேண்டும்.

பள்ளிக்கூடம் முதல், ஆஸ்பத்திரி, ஓட்டல், சினிமா, நாடகம், உடற்பயிற்சி சாலை, சத்திரங்கள், கோயில்கள்

முதலியவை களிலெல்லாம் அரசாங்கம் அக்கறைக் காட்டி ஆதரவு தந்து, மக்களுக்கு நல்ல முறையில் பயன்படக் கூடிய முறையில் அமைக்க வேண்டும். இவைகளில் ஒவ் வொன்றையும் எடுத்து விவரித்துக் கொண்டே போனல் இதன் போக்கே வேறு விதமாகிவிடும்.

உதாரணமாக, வெற்றிலை பாக்குகடைகள், நாவிதக் கடைகள், சினிமாக்கள் முதலியவைகளை எடுத்துக் கொள் வோம். இவைகள் பொதுமக்கள் சாதாரணமாய்ப் பழகும் இடங்களாகும். இவ்விடங்களில் மேல் நாட்டு அழகிகள், நம் நாட்டு அழகிகள் ஆகிய இவர்களுடைய படங்கள், கால், அரை, முக்கால்என்னும் பலவிதங்களில் நிர்வாணக் காட்சி அளிக்கும். 'இப்படங்களைப்பார்க்க இளைஞர்கள் வரு வார்கள். வருமானம் அதிகமாகும்' என்ற நோக்கத்துடன் தான் இப்படிச் செய்கிருர்கள். இவைகளினல், நம் வாலிப இளங் காளையர்களுக்கு எவ்வளவு பாதகம் ஏற்படுகின்றது என்று சிந்தித்துப் பார்ப்பார் இல்லை. அரசாங்கத்தாரால் ஏற்படுத்தப்பட்டுள்ள தணிக்கை இலாக்கா (Censor Board) இவைகளையெல்லாம் கவனிக்க வேண்டும். இம் மாதிரி பல சொல்லிக் கொண்டே போகலாம். எல்லோ ரும் சேர்ந்து முனைந்தால் தான் நமக்கு, நமது நாட்டிற்கு விமோசனம் உண்டாகும்.

இத்தகைய சீர்திருத்தங்கள் நடை பெற்ருலும், ஏற் கனவே பாதிக்கப்பட்டுள்ளவர்களுக்கு, இந்த யோகாசன வழி தவிர வேறு விமோசனம் நிச்சயமாய்க் கிடையாது. உலர்ந்து போன கோளங்களை, சக்தி இழந்த நரம்புக் கூட்டங்களை, வறண்டு போன இரத்தோட்டங்களை,

மீண்டும் புத்துயிர் அளித்துச் சரிப்படுத்துவது ஹலாசனமே. இதையும், மற்றும் சில ஆசனங்களேயும் பழகி வந்தால், ஓரிரண்டு ஆண்டுகளில் பூரண மனிதனுகலாம்.

“அப்பாடி! அவ்வளவு நாளா பழக வேண்டும்?” என்று பிரமிப்பாய் இருக்கலாம். ‘நாற்பது நாள், ஒரு வாரம், சிலமணி நேரத்தில்’ என்று சொல்லி ஏமாற்றும் வித்தையல்ல; பணம் பறிக்கும் மார்க்க மல்ல. வாழ்நாளில் ஆயுள் முழுவதும் கஷ்டப் படுவோருக்கு ஒரு ஆண்டு என்ன அதிகமா? இயற்கை சற்று சாவகாசமாய்த்தான் வேலே செய்யும். இயற்கை வழி இருக்க, செயற்கை வழி சென்று, காலம், பணம், புத்தி எல்லாம் வீணே விரயம் செய்யாதீர்கள்!

அத்தியாயம் 12.

மயூராசனம்

பித்தப் பை

நாம் சாப்பிடும் ஆகாரம் சரிவர ஜீரணமாகப் பித்த நீர் அவசியம். ஆகாரப்பைக்கும், சிறுகுடலுக்கும் மத்தியில் ஒரு வளேந்த குழாய் போன்ற இடம் இருக்கின்றது. இதற்கு டியோடினம் (Duodenum) என்று பெயர் அந்த இடத்தில் தான் பித்தநீர் வந்து கலக்கிறது. பித்தப் பையானது, வலது விலா எலும்புக்குக் கீழே, சற்று இடது பக்கமாய், இருதயத்திற்கு மூன்று அங்குலம் தள்ளியிருக்கிறது. இது

பித்தத்தைச் சேகரித்து வைத்துக் கொள்ளும் ஒரு பை ஆகும். கல்லீரலி லிருந்து வரும் பித்த நீரைத் தேக்கி வைத்துக் கொண்டு, ஆகாரம் சிறு குடலில் இறங்கும் போது, அதன் நீரை அனுப்புகிறது. ஆகாரம் எல்லாம் சிறுகுடலில் சென்ற பின், மறுபடியும் கல்லீரலி லிருந்து வரும் நீரைத் தேக்கி, அடுத்து வரும் ஆகாரத்திற்கு அனுப்புவதற்காகத் தயார் செய்து கொள்ளும்.

பித்த நீர். நல்ல மஞ்சள் நிறமாய்க் கோழி முட்டையி லிருக்கும் மஞ்சள் கருவைப் போல், தாராளமாய் எங்கும் ஓடக்கூடிய தன்மை யுடையது. பித்தப் பை ஆள்காட்டி விரலைவிடச் சற்று நீளமாய் மேல்பாகம் கனத்தும், அடியில் சிறுத்தும் இருக்கும். இதிலிருந்து ஒரு நாம்புக் குழாய் டியோடினத்திற்குள் வந்து சேருகிறது. இது, சாதாரணப் பென்சிலில் பாதி அளவு கனம்தான் இருக்கிறது. கல்லீரலி லிருந்து பித்தப்பைக்குப் பித்த நீரைக் கொண்டுபோய்ச் சேர்க்கவும் ஒரு நரம்புக் குழாய் உண்டு. அதனுடன் இதுவும் சேர்ந்து பிரிகிறது.

சிலருக்குப் பித்தப் பையில் பித்த நீர் அதிகம் இருக்கும். சிலருக்குக் குறைந்திருக்கும். சிலருக்கு ஒரு தேக்கரண்டி அளவே இருக்கும. சிலருக்கு ஒரு கப் அளவுகூட இருக்கும். ஆனால் சாதாரணமாக இருக்க வேண்டிய அளவு இரண்டு அல்லது மூன்று அவுன்ஸுகளே ஆகும்.

இந்த நுட்பமான அவயவம், ஒழுங்காக வேலை செய்யும் வரை, ஒரு கோளாறும் வராது. இது கெட்டால் பலவித இன்னல்களுக்கு ஆளாக வேண்டி நேரும்.

இது கெடுவதற்குப் பல காரணங்கள் உண்டு. டான்சில் (தொண்டையில் சதை வளருதல்), அப்பெண்டிசிடிசஸ் (குடல்வால் அழர்ச்சி), எலும்பு குழிவிழுதல் முதலியவை களிலிருந்து கிருமிகள் பித்தப்பையைத் தொற்றும். டைபாய்ட் ஜுரத்தினுலும் பித்தப் பையில் அழர்ச்சி ஏற்படுவ துண்டு.

இவைகளைத் தவிர நாம் வேறு, அதைக் கெடுக்கிறோம். ஒரு நாளில் இரண்டு அல்லது மூன்று வேளை உணவு மித மாய் உண்பவர்களுக்கு யாதொரு தொந்தரவும் உண்டா காது. கூட யோகாசனங்களும் பயின்று வந்தால், என் றென்றும் பயப்படத் தேவை யில்லை. ஆனல் அப்படியே எல்லோரும் நடக்கிறுர்களா வென்றுல், அதுதான் கிடை யாது. நண்பர்களின் வற்புறுத்தலுக் காகவும், நாக்கின் ஷோக்குக்காகவும், அசட்டு மதிப்பிற் காகவும், நாம் நம்மையே கெடுத்துக் கொள்ளுகிறோம். ஆகாரப்பை, குடல், பித்தப்பை முதலியன இருக்கின்றன. அவை ஓரளவுதான் வேலை செய்யும் சக்தி யுடையது. அவற்றிற்கு அதிக வேலை கொடுத்தால், 'நாளை நமக்குத்தானே கஷ்டம். நாம்தானே சிரமப்பட வேண்டும்' என்று யோசிப்பதில்லை. 'கண்ட நேரத்தில் அகப்பட்டவைகளை எல்லாம் இஷ்டப் படி சாப்பிட வேண்டியது. சாப்பிட்டதை எல்லாம் மாவரைத்துத் தள்ளுவதுபோல் தள்ள வேண்டியது வயிற்றின் கடமை' என்று நினைக்கிறோம். அவற்றைப் பற்றி யெல்லாம் நினைக்க நேர மேது! எப்படியோ நாளைக் கடத்தி வருகிறோம். இதுவும் ஒரு வாழ்க்கையா? எங்கு போகவோ இந்த அவசர ஓட்டம்!

'அஜீரணமா? பேதியா? சரி. டாக்டரிடம் போய் மருந்து வாங்கு. தலைவலியா? ஒரு ஆஸ்ப்ரோ மாத்திரையை விழுங்கு. மந்தமாய் இருக்கிறதா? ஒரு கப் காபி சாப்பிடு. எல்லாம் சரியாய்ப் போய்விடும்' என்று இன்னும் மேலும் மேலும் அல்லவா உறுப்புக்களுக்குத் தொந்தரவு கொடுக்கிறோம்? சென்னையில் ஜட்கா வண்டிக்காரன், பலவீனமான தன் குதிரையை மேலும் அடித்து, அடித்து ஓட்டுவதைப் போல, மருந்தை விழுங்கி, விழுங்கி நம் வாழ்நாளை ஓட்டி வருகிறோம்.

ஒரு தடவை சாப்பிட்ட உணவுக்கு வேண்டிய பித்த நீரைக் கொடுத்துவிட்டுப் பித்தப்பை தன் சக்தியைச் சேகரித்துக் கொள்ளும்போது, மறுபடியும் ஆகாரம் வந்தால் என்ன செய்யும்? தன் கடமையென்று, வேலையைத் துவக்குகிறது. இப்படியே செய்து செய்து பலவீனமடைந்து கெட்டு விடுகிறது. அதுவும் சாதாரண ஆகாரமாயிருந்தால் பித்தப்பைக்கு அவ்வளவு வேலை இருக்காது. கொழுப்பு வஸ்துக்களாய் இருந்தால், இன்னும் அதிகக் கஷ்டப்பட்டு அதை ஜீரணமாக்க, வேலை செய்ய வேண்டியிருக்கிறது. இந்த நிலைமையில் பித்தப்பை பழுதடைகிறது. பித்த நீர் வரும் குழாய் பலவீனப்பட்டுப் பித்த நீர் வரத் தடைப்படுகிறது. வழியில் சிறு சிறு கற்களாகக் கட்டிக் கொள்ளுகிறது. சிறு மணல் பருமன் முதல் ஒரு கோழி முட்டை அளவு கூடப் பித்தக் கல் கட்டுவதுண்டு. முதலில் சிறுக ஆரம்பித்து நாளாக நாளாகக் கனத்து வரும். நல்ல முற்றின கற்களை எக்ஸ்ரே எடுத்தால் தெரியும். சிறு கற்களாக இருக்கும் போதே கவனித்துச் சிகிச்சை செய்தால் நல்லது. பெரிய கற்களாக மாறி விட்

டால் ஒன்றும் செய்ய முடியாது. 'பித்தக் கற்களைக் கரைக்க எந்த மருந்தாலும் ஊசியாலும் முடியாது' என்று டாக்டர்களே முடிவு செய்தாயிற்று. அறுத்து ஆப்ப ரேஷன் செய்து எடுக்க வேண்டியதுதான்.

சிலருக்குப் பித்தக் கல்லை எடுத்துவிட்டு, கல்லீரலி லிருந்து பித்தப்பைக்குப் பித்த நீர் சேரவிடாமல் தடுத்து அதை உலர வைத்து விடுவார்கள். சிலருக்குப் பித்தப்பை பழுதடைந்திருந்தால் பித்தப்பையையே வெட்டி எடுத்து விடுவார்கள்.

பித்தப் பையில் கல் சேர்ந்து பழுதடைவதாலோ, கிருமிகள் தொற்றினுலோ, சில சமயம் சீழ் பிடித்துக் கொள்ளும். அப்பொழுது நோயாளியின் வேதனை சொல்ல முடியாது. வயிறு மந்தமாக இருக்கும். வாயுப் பொரு மல், நெஞ்செறிவு, சாப்பிட்டவுடன் வயிறு கனத்தல் முதலியவைகளுடன், திடீரென்று வயிற்றின் மேல் பள் ளத்திலிருந்து முதுகுப்புறம் நோக்கி ஆரம்பிக்கும் குத் தல் வலி தாங்க முடியாது. எந்தப் பக்கம் புரண்டு படுத் தாலும் வலி பொறுக்க முடியாது. வியர்வை கொட்டும். இது விட்டு விட்டு வலிக்கும். இந்த சமயத்தில், கவனித்து ஆப்ப ரேஷன் செய்தால் நல்லது. இல்லையானுல் சீழ் வெடித்து, சீழும், பித்த நீரும், கல்லும் வயிற்றில் கொட்டி பிராணனுக்கே ஆபத்தை விளைவிக்கும்.

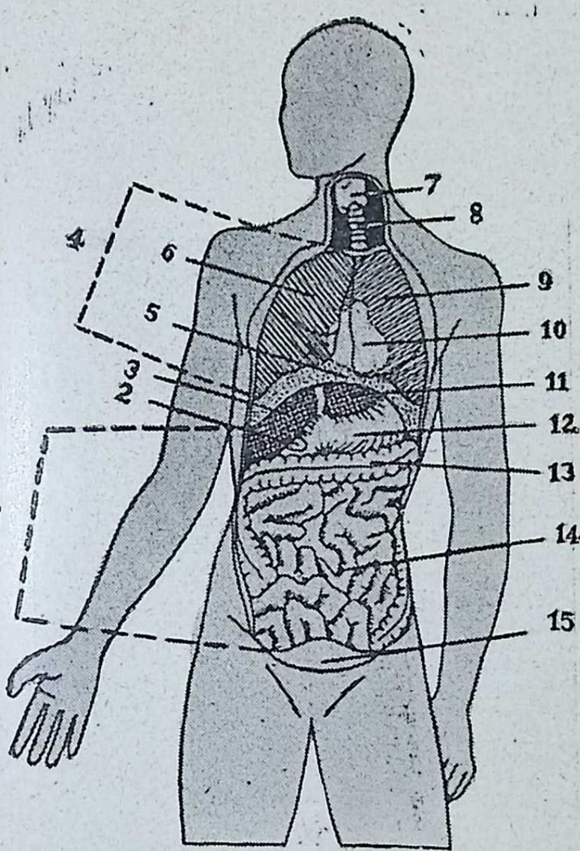
பித்தப் பையில் சிறு மணல்போல் கல் இருக்கும் போதாவது ஆசனம் பழகினுல் பயனடையலாம். கற்கள் பெருகிப் பெரிதாய் விட்டபின், ஆசனத்தினுல் பயனடைய

முடியாது. ஆப்பரேஷன் செய்ய வேண்டியதுதான். கண் கெட்டபின் சூரிய நமஸ்காரம் எதற்கு? நோய் என்னும் வெள்ளம் வருமுன், ஆகார நியமனங்களுடன் ஆசனம் பழகி அணை போடுங்கள். சரீரக் கோயிலைப் போற்றி, நோய் இல்லாமல் பாதுகாத்துக் கொள்ளுங்கள். 'இருக்கும் வரையிலாது நோயில்லாமல் வாழ்வேன்' என்று சபதம் கூறுங்கள்!

பித்தக் கல் உண்டாகி, பித்தநீர் ஆகாரத்துடன் சேரத் தடைப்பட்டால், இரத்தம் கல்லீரலிலிருந்து அந்த நீரை எடுத்துக் கொள்கிறது. அப்பொழுது பார்த்த தெல்லாம் மஞ்சள் நிறமாய்த் தோன்றும். கண் வெள்ளை விழிகள் மஞ்சள் வர்ணமடையும். இரத்த சோகை யுண்டா கும். முகத்தில் தெம்பே இராது. மயக்கமும், கிறுகிறுப் பும் அசதியும் சிலருக்கு உண்டாகும்.

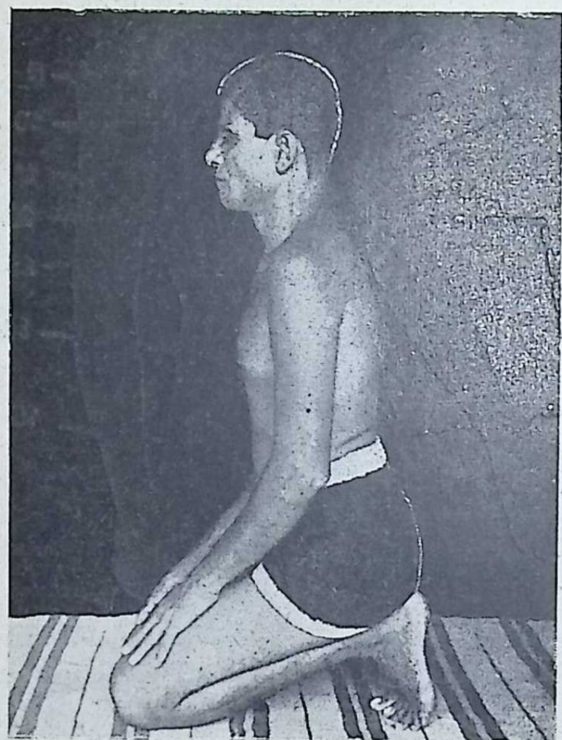
இதை மாந்திரீகத்தால் போக்கலாம் என்ற குருட்டு நம்பிக்கையும் சிலருக்கு உண்டு. அந்த மந்திரக்காரன் மந்திரம் செய்துவிட்டு என்ன பத்தியம் சொல்லுகிறான் என்று கவனியுங்கள். காரம், புளி, உப்பு, கடுகு, எண்ணெய் தாளிப்பு முதலியன இல்லாமல், பால், தயிர் சாதம் மட்டும் சாப்பிடும்படி சொல்லுவான். இம் மாதிரி சாப்பிட்டால் ஏன் குண முண்டாகாது?

மேற்படி பத்தியத்துடன் மஞ்சள் கருசணங்கண்ணிக் கீரையைத் தினமும் ஆகாரத்துடன் சேர்த்து வந்து, கூடவே மயூராசனமும் பழகினால், மஞ்சட்காமாலை சில நாட்களிலேயே மாயமாய் மறைந்து விடும். கருசணங்



சித்திரம் 31. வயிற்று பாகமும் மார்பு பாகமும்

1. வயிற்று பாகம் Abdominal cavity, 2. பித்தப்பை Gall bladder, 3. கல்லீரலின் வலது பாகம் Right lobe of liver, 4. மார்பு பாகம் Thorocic cavity, 5. விதானம் Diaphragm, 6. வலது நுரை ஈரல் Right lung, 7. காற்றுக் குழாயின் மேல் பாகம் Larynx, 8. காற்றுக்குழாய் Trachea, 9. இடது நுரை ஈரல் Left lung, 10. இருதயம் Heart, 11. கல்லீரலின் இடது பாகம் Left lobe of liver, 12. ஆகாரப்பை Stomach, 13. பெருங்குடல், Large intestine, 14. சிறு குடல் Small intestine, 15. சிறு நீர்ப்பை Bladder.



சித்திரம் 32]　　மயூராசனம்　　[பக்கம் 183

(ஆரம்ப நிலை)

கண்ணியில் இருக்கும் இரும்புச் சத்து, இரத்த சோகையைப் போக்கிப் பித்தநீரை அகற்றி, இரத்தத்தில் சிவப்பு அணுக்களை விர்த்தி செய்கிறது. மயூராசனமானது ஓய்ந்து போன, உணர்ச்சி அற்றுப்போன பித்தப்பை, கல்லீரல், பித்தநீர்க் குழாய் முதலியவைகளுக்குப் புத்துயிர் அளித்துப் பழையபடி வேலை செய்யச்செய்கிறது. வளர்ந்துபோன மணல் போன்ற கற்கள், மயூராசனம் செய்யும்போது ஏற்படும் அழுத்தத்தினுல், வெளியில் தள்ளப்படுகின்றன. இதைப்போன்ற சிறந்த மார்க்கம் வேறெதிலும் கிடையாது. மயூராசனம் ஒன்றே மஞ்சட்காமாலை, இரத்தசோகை அஜீரணம், தலைவலி, மயக்கம், சோம்பல், வயிற்றுவலி, நெஞ்செறிவு முதலியவைகளுக்குச் சஞ்சீவி.

தூக்கம் சரியாக வருகிறதா?

ஒவ்வொருவரின் ஆரோக்கியம், சுறு சுறுப்பு, வேலைத் திறன் முதலியன வெல்லாம் அவரவர்களின் பித்தப் பையை அனுசரித்தே இருக்கிறது.

சிலருக்குப் பித்தப்பை சரியாய் வேலை செய்யாது. மந்தமாய் ஆமை வேகத்தில் வேலை செய்யும். அவர்கள் புத்தி, யோசனை, மற்ற காரியங்களும் அதே வேகத்தில் தான் நடக்கும். பெருந் தூக்கத்திற்கும் அதுதான் காரணம். சதா கொட்டாவி விடுவார்கள். சமயம் கிடைத்த போதெல்லாம் தூங்கி விடுவார்கள். எப்பொழுதும் சோம்பலாகவே இருந்து கொண்டிருப்பார்கள்.

இப்படிப் பெரியவர்கள் மட்டும் அல்ல. சிறியவர்களிலும் அநேகர் இருக்கின்றனர். குழந்தைகள் முதல் வயதான

வர்கள் வரை, பலர் இம் மாதிரி இருக்கின்றனர். ‘பையன் பள்ளிக்கூடத்தில் சரியாய்ப் படிக்கவில்லை, சோம்பேறியாய் இருக்கிறுன்’ என்று பிரைவேட் படிப்பு வைத்தாலும் பாஸாக மாட்டான். அவன் பித்தப் பை மந்தமாய் இருப்பதே இதற்குக் காரணம். சுறு சுறுப்பாய் இருக்க மாட்டான். மற்ற பையன்களுடன் விளையாட மாட்டான். அப்படிப்பட்ட பையன்களும், மயூராசனம் செய்வார்களானுல் பரீட்சையில் தேறுவார்கள். நன்ருய்ச் சாப்பிடுவார்கள். நன்ருய் வளருவார்கள்; சுறு சுறுப்பாகவும் இருப்பார்கள்.

கைக்குழந்தை, சிறுவர்கள் அதாவது ‘ஒரு வயது முதல் ஐந்து வயதுவரையிள்ள குழந்தைகளுக்குப் பரிகாரம் என்ன’ என்று கேட்கலாம். சாதாரணமாய் ஆறு வயதான குழந்தைகள் முதற்கொண்டு. அறுபதுக்கு மேலான பெரியவர்களும் செய்யலாம். ஆண், பெண் எல்லோரும் செய்யலாம். சிறு குழந்தைகளுக்கு என்ன செய்வது? பெற்ருேர் தான் அவர்களுக்குக் காரணம். பெற்ருேர்கள் மந்தப் பித்தப் பை உடையவர்களாய் இருந்தால், குழந்தையும் அம் மாதிரியிருக்கும். அல்லது ஆகார வகையிஞலும் மந்தமாய் விடும். தேவையான ஆகாரத்தை நேரப்படி கொடுத்தால் குழந்தைக்கு நல்லது. ஒரு வயதுக் குழந்தைக்குத் தேங்காய் அளவு சாதத்தைப் பிசைந்து ஊட்டினுல், குழந்தை எப்படிச் சுறு சுறுப்பாய் இருக்கும்? பிடித்து வைத்த பிள்ளையார்போல் உட்கார்ந்த இடத்திலேயே இருக்கும்.

காரணம், அதன் வயிற்றுக்கு அதிக வேலை கொடுப்பதே ஆகும். சாப்பிட்ட ஆகாரத்திற்கு வேண்டிய பித்த நீரை அந்தச் சிறு பித்தப் பையினுல் கொடுக்க முடிவ

தில்லை. அதனால் சாதம் ஜீரணமாவது கஷ்டமாய் விடுகிறது. பிறகு குடலுக்குப் போனால், அங்கும் ஜீரணமாவது கஷ்டம். தன் முழுச் சக்தியை உபயோகித்து ஜீரணம் செய்ய வேண்டியிருக்கிறது. அப்படி அதிகக் கஷ்டப்பட்டு ஜீரணம் செய்ய வேண்டுமானால், அதற்கு அதிக இரத்தம் தேவை. அப்பொழுது மற்ற பாகங்களுக்குப் போக வேண்டிய இரத்தம், குடல்களுக்கே போகவேண்டியிருக்கிறது. அப்படிப் போவதில் குடல்கள் பெருத்தும், வயிறு பெருத்தும், கை, கால்கள் எல்லாம் குச்சிகளாயும் விடுகின்றன. இதையே எல்லோருக்கும் எல்லா வயதினருக்கும் சொல்லலாம்.

குழந்தைகளை ஆசனம் செய்யச் சொன்னால் செய்யாது. சிறு குழந்தைதானே! நாமே வயிற்றைத் தினமும், காலையில் கலியாய் இருக்கும்போது மெதுவாய்த் தடவிப் பிடித்து விட வேண்டும். முன்பு, பழைய காலத்துப் பாட்டிகள், காலையில் குழந்தையை மடியில் வைத்துக் கொண்டு, விளக்கெண்ணெயைக் கையில் தடவி, நெருப்பில் அனல் காட்டி, வயிற்றை நன்றாய்த் தடவிப் பிசைந்து விடுவார்கள். பயிற்சிசெய்ய முடியாத குழந்தைக்கு இது பயிற்சி அல்லவா? இப்பொழுது அதை மறந்து விட்டோம். ஏன் நாமும் அதைப் போலச் செய்யக் கூடாது? தனுராசனப் பயிற்சி, குழந்தை கவிழ்ந்து விழுந்தால் ஏற்படுகிறது. குழந்தை நடக்க ஆரம்பித்தால் அப் பயிற்சி கிடைக்காது. எனவே பெரிய குழந்தைகளை முன் சொன்னபடி வயிற்றைப் பிடித்து விட்டு, வயிற்றுக்கு ஆகாரம் அதிகம் கொடுக்காமல், அளவாய், நல்ல பதார்த்தங்களாய், சீக்கிரம் ஜீரணமாகக் கூடியவைகளாய்க் கொடுத்து, சற்று கருசனைக்கண்ணிக்

கீரையையும் சேர்த்து வந்தால் சில நாட்களில் வயிறு சரியாய் விடும்.

சிலர் அமைதியின்றி, படபடப்புடன் தூக்கமின்றி இருப்பார்கள். இரவில் என்னதான் புரண்டு படுத்தாலும் தூக்கம் வராது. முதலில் சற்று கண் அயர்ந்தாற் போல் இருக்கும். பிறகு விழிப்பேற்பட்டால் தூங்க முடியாது. தூக்கமும் வராது. அதற்குக் காரணம் பித்தப் பை அதிகமாக வேலை செய்வதே ஆகும்.

ஒவ்வொருவருக்கும் முப்பது வயது வரை, எட்டு மணி நேரத் தூக்கம் அவசியம். அந்த வயதுக்குப் பின் ஆறு, ஏழு மணி நேரத் தூக்கம் சாதாரணமாய்ப் போதும். பெண் மணிகளுக்கு முக்கியமாய்க் குழந்தைகள் பெறும் வயது வரை, எட்டு மணி நேரத் தூக்கம் அவசியம். அதன் பின் ஆறு, ஏழு மணி நேரம் போதும்.

இந்தக் கணக்குப்படிக் கல்லாமல் யாருக்கும் தூக்கம் மிகுதியாயும் இருக்கக் கூடாது; குறைவாயும் இருக்கக் கூடாது. சிலர் மத்தியானம் தூங்குவார்கள். அது அவசியமில்லை. தேக சிரமப்பட்டு வேலை செய்பவர்கள், மத்தியான நேரத்தில் ஒரு மணி நேரம் படுத்து இளைப் பாறலாம். தூக்கம் வரவேண்டுமென்ற அவசியம் இல்லை. சிலர் தூங்கியும் விடுவார்கள். அதனால் பாதகமில்லை. ஒரு காரியமும் இல்லாதவர்கள் பகல் தூக்கம் தூங்கக் கூடாது. சகோதரிகள் இரவில் குழந்தைகளுடன் கண் விழிக்க நேர்ந்தால், பகலில் சற்று தூங்கலாம். சிலருக்கு இரவில் சரியாய்த் தூக்கம் வர வில்லையானால் தலைவலி வந்துவிடும்.

அதற்கு ஒரு மருந்தும் வேண்டியதில்லை. ஒரு மணி நேரம் தூங்கினால் சரியாய்விடும்.

'அப்படியானால் இரவெல்லாம் தூக்கமில்லாமல் கஷ்டப்படுகிறவர்கள் பகலில் தூங்கலாம் போலிருக்கின்றதே?' என்று கேட்கலாம். பகல் நேரம் மிக அருமையான நேரம். வாழ் நாட்களில் முன்னேறும் நேரம். அதைத் தூங்கி வீணாகக் கழிப்பானேன்? இரவுதான் தூங்குவதற்கு ஏற்ற நேரம். இயற்கையும் கூட.

சிலருக்குப் பல தொல்லைகளினால் தூக்கம் கலைந்தால் மறுபடியும் தூக்கம் வராது. குடும்பத் தொல்லைகள், வியாபாரத் தொல்லைகள், இம் மாதிரி எத்தனையோ தொல்லைகள் வந்து தூங்க முடியாது. இவைகளெல்லாம் மனதைக் கொண்டு பரிகாரம் தேட வேண்டியவை.

மகாத்மா காந்தி அவர்களுக்கு இல்லாத கவலையா மற்றவர்களுக்கு? அவர் 'அரை மணி நேரம் தூங்கி எழுந்திருக்கிறேன்' என்றால், உடனே தூங்கிச் சரியாய் அலாரம் வைத்தது போல் அரை மணி நேரம் கழிந்த பிறகு எழுந்திருப்பாராம். நெப்போலிய வீரனும் அவ்வாறே. காடு, மலை மரநிழல் எதுவாய் இருந்தாலும், படுத்தவுடன் நிஷ்டையில் ஆழ்வதுபோல் தூங்கி விடுவாரும். அவ்வளவு பெரியவர்களும் மனதை அவர்கள் வசம் வைத்திருந்தனர். ஆகவே மனதைக் கண்டபடி அலைய விடாமல், படுத்ததும் தூங்கப் பழகிக்கொள்ள வேண்டும்.

தவிர, தூங்குவதற்கு முன் ஆகாரப்பை காலியாய் இருப்பது நல்லது. அப்பொழுது பித்தப் பையும், தன்

வேலையை முடித்துக் கொண்டு ஒய்வெடுத்துக் கொள்ளும். நன்றாய்ச் சாப்பிட்டு விட்டுத் தூங்கினால், பித்தப்பை ஆகாரத்தில் கலக்கும்போது பித்தம் அதிகப்படும். அதன் விளைவாய் அன்று பகலில் கண்ட, கேட்ட, படித்த, நினைத்த விஷயங்களெல்லாம், கனவில் வரும். வயிற்றில் எவ்வளவு கனமான ஆகாரம் ஏறுகிறதோ அதற்குத்தக, கனவுகளும் பயங்கரமாய் இருக்கும்.

உதாரணமாய் வாலிபர்கள் சினிமா பார்த்துவிட்டு வந்தார்கள் என்று வைத்துக் கொள்ளுவோம். அவர்களுக்கு எந்தக் கட்டம் மிகப் பிடித்ததோ, அது மூளையில் தன்னையறியாமலேயே படிந்திருக்கும். பிறகு கனவில் இவர்களே கதா நாயகர்களாய்த் திகழ ஆரம்பித்து விடுவார்கள். அதன் பலன் கனவோடு மட்டும் நின்று விடாது. இவர்களின் பலமே போய்விடும். நாவல் புத்தகம் படிப்பவர்களுக்கு அதில் நடக்கும் காதல், கொலை, துப்பறிதல் முதலியவைகளெல்லாம் கனவாய் வரும். தூக்கத்தில் உடலும், மனதும் சாந்தி அடைவதற்குப் பதில், பயம், நடுக்கம், விகாரம் முதலியவெல்லாம் அடைந்து மேலும் சோர்வையே உண்டாக்கும்.

வசிக்கும் வீடு, போகும் இடங்கள், பழகும் நண்பர்கள், காணும் காட்சிகள், கேட்கும் கீதங்கள், படிக்கும் புத்தகங்கள், எண்ணும் எண்ணங்கள் எல்லாமுமே மனிதனை உன்னத நிலைக்கு உயர்த்துவதாய் இருக்க வேண்டும். உடல், மனம், அறிவு, ஆன்மா, ஆகியவற்றிற்கு அவை துணை செய்வதாய் இருக்க வேண்டும். இதற்கு வேண்டிய மனோ திடம், மனோ பலம் அளிப்பது யோக ஆசனங்களேயாம்.

மயூராசனம் செய்யும் விதம்

மயூரம் என்பது சம்ஸ்கிருத வார்த்தை. மயில் என்று அர்த்தம். மயூராசனம் என்றால் மயிலைப் போன்ற தோற்ற முடைய ஆசனம். இந்த ஆசனத்தைப் பழகினால், மயிலைப் போன்ற ஒயிலையும் பெறலாம். இந்த ஆசனத்தைப் போடும் விதத்தை முன்பே தெரிந்து கொண்டால்தான் இதன் அபூர்வ பலன்களைப்பற்றி சொன்னால் விளங்கும். மலச் சிக்கலை இது எப்படித் தாக்கி விரட்டுகிற தென்பது விளங்கும்.

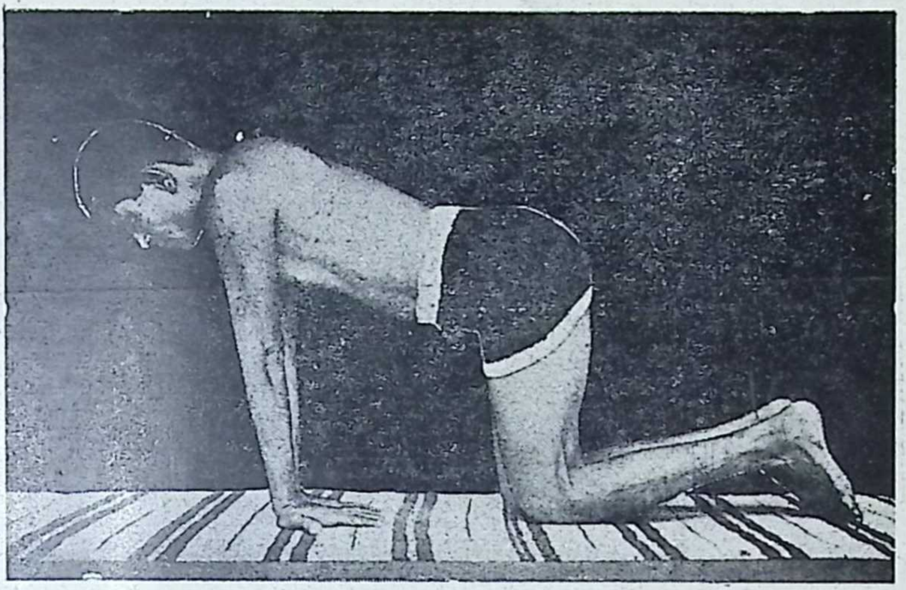
மயில் தன் தோகையுடன் கூடிய பெரிய உடலை, இரண்டு கால்களால் தாங்கி யிருப்பதைக் கவனித் திருப் பீர்கள். நம்முடைய இரண்டு கைகளும் கால்களாக உட லைத் தாங்க, கால்கள் இரண்டையும், தோகையாகக் கொள்ள வேண்டியது. 35-வது சித்திரத்தைக் கவனியுங்கள்.

விரிப்பில் முழங்கால்களை மடித்து மண்டியிட்டு, 32-வது சித்திரத்தி லுள்ளபடி உட்காரவும். இரண்டு கைகளை யும் சேர்த்து, முழங்கால்களுக்கு ஒரு சாண் தள்ளித், தரையில் வைக்கவும். இரண்டு சுண்டு விரல்களும் சேர்ந் தாற் போல் பக்கத்தில் இருக்க வேண்டும். விரல்கள், முழங்கால் பக்கம் திரும்பி இருக்க வேண்டும். 33-வது சித்திரத்தைக் கவனிக்கவும். பிறகு முழங்கைகளை மடித்து, உடலை முன்னுக்குக் கொண்டு வந்து, முழங்கைகள் மேல் வயிற்றை ஊன்றவும். தலையும் புஜமும் முன்னுக்கு வர, உடல் பளுவை முழங்கைகள் மேல் தாங்கும்படி செய்ய வேண்டும். 34-வது சித்திரத்தைக் கவனியுங்கள். இப்

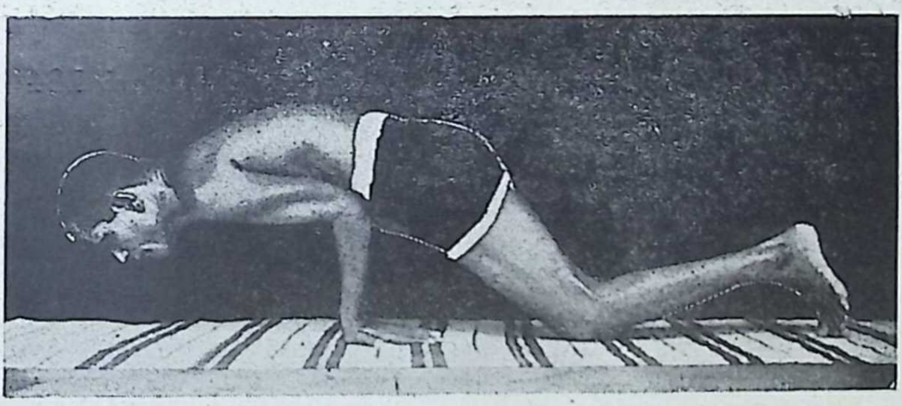
படிச் செய்யும்போது, முழங்கால்கள் தாமாகவே தரையிலிருந்து மேலே கிளம்பும். கால் பெருவிரல்கள் மட்டும் தரையில் இருக்கும். பிறகு உடலை இன்னும் சற்று முன்னுக்குக் கொண்டு வந்து, கால் விரல்களைத் தரையை விட்டுக் கிளப்பவும். 35-வது சித்திரத்தைக் கவனிக்கவும். மூச்சை சௌகரியப்படி விடவும், இழுக்கவும் செய்யலாம். இந்த ஆசனத்தில் பத்து விநாடிகள் முதல் ஒரு நிமிஷம் வரை இருக்கலாம். இறங்கும் போது கால் கட்டை விரல்களை முதலில் தரையில் ஊன்ற வேண்டும். பிறகு முழங்கால்களை ஊன்றித் தலையை நிமிர்த்திக் கைகளை எடுத்து மண்டியிட்டு உட்கார்ந்தவாறே பத்து விநாடிகள் முதல் அரை நிமிஷம் வரை இளைப்பாறலாம். இம் மாதிரி மூன்று முதல் ஆறு தடவைகள் வரை செய்யலாம்.

இதுவரை சொல்லி வந்த ஆசனங்களை விட இது கஷ்டமானது. இதைப் பழகும் சில அன்பர்களின் மூக்கின் மீது பூமாதேவிக்கு அதிகப் பிரியம் உண்டாய் விடும். தலையை முன்னுக்கு நீட்டி, முழங்கால்களைத் தூக்கும் போது, மூக்கு அதிவேகமாய்த் தரையுடன் முட்டும். சிலருக்கு முகவாய்க்கட்டை, பல், நெற்றி ஆகிய பல இடங்களில் முட்டும். இது அவரவர்கள் விழும் விதத்தைப் பொருத்திருக்கிறது. சிலருக்கு முழங்கைகள் மீது உடல் பளுவை ஏற்றிக் கால்களைத் தூக்கும்போது, முழங்கை நழுவிப் பக்கவாட்டில் நன்றாகச் சருக்கி விழ நேரிடும்.

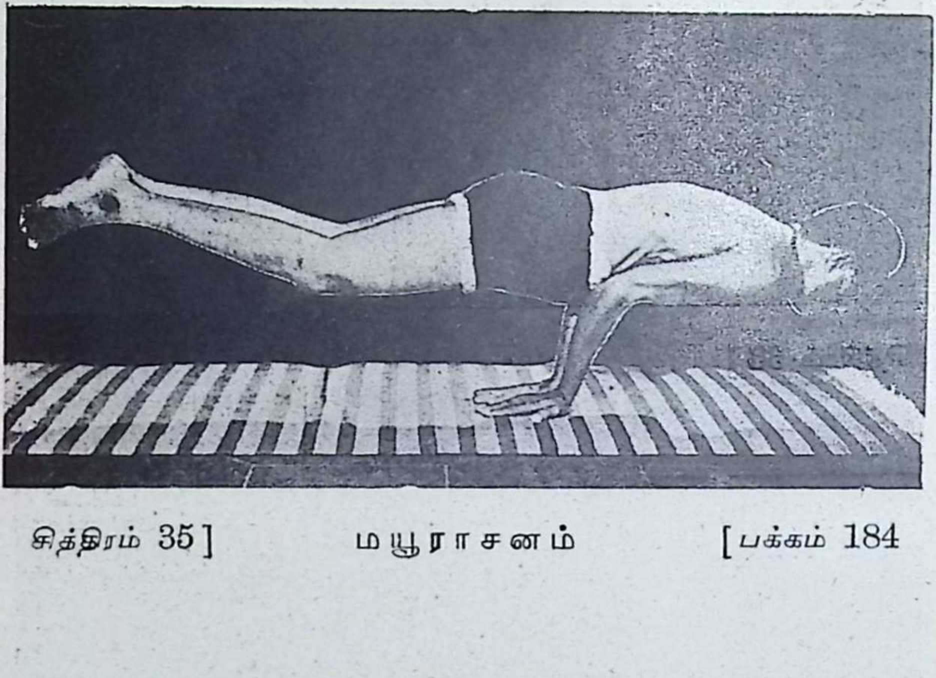
இவற்றிற்குப் பயந்து சிலர் மூக்குக்கு ஒரு தலையணையும், இரண்டு பக்கங்களிலும் இரண்டு தலையணைகளையும், போட்டுக்கொண்டு மயூராசனம் பழகுவார்கள். சொகுசாக



சித்திரம் 33] மயூராசனம் [பக்கம் 183
(ஆரம்ப நிலை 2)



சித்திரம் 34] மயூராசனம் [பக்கம் 183
(ஆரம்ப நிலை 3)



சித்திரம் 35] மயூராசனம் [பக்கம் 184

இருப்பவர்கள் ஆரம்பத்தில் அப்படிப் பழகுவதில் குற்ற மில்லை. ஆனால் எப்பொழுதும் அப்படியே பழக்கமாக்கிக் கொள்ளக்கூடாது. அப்படிச் செய்தால், 'மயூராசனம்' தலையணை ஆசனம் ஆகிவிடும். 'எப்படியும் இதை விடா மல் பழகிச் சாதித்தே தீருவது' என்று கங்கணம் கட்டிக் கொள்ள வேண்டும். சிலருக்கு ஒரு வாரத்திலேயே சரி யாய்ச் செய்ய வந்து விடலாம். சிலருக்குப் பல மாதங் களும் ஆகலாம். அவரவர் உடல் நிலையைப் பொருத்திருக் கிறது.

சிலருக்கு உள்ளங்கைகளை முழங்கால்கள் பக்கம் திருப்பிவைத்து, முழங்கைகளை மடிக்கும் போதே, மணிக் கட்டு நரம்புகள், மணிக்கட்டு முதலியன வலிக்கும். சரீர பளுவை அதன்மேல் தாக்கினல் நரம்புகள் இன்னமும் இழுக் கப்பட்டு மணிக்கட்டுகளில் 'சுரீர்' என்று வலிக்கும். 'வலிக் கிறதே' என்று விட்டுவிடக் கூடாது. இத்தனை நாள் வாளா விருந்த உடலை வாட்டினல் வலிக்கத்தான் செய்யும். தின சரி, சற்று முழங்கையை மடித்து, சற்று லேசாய் உடலைத் தாங்கிப் பார்க்கவேண்டும். இப்படி நிதானமாய்ப் பழகி வந்தால், மணிக்கட்டின் நரம்புகள், சதைகள் இளகிக் கொடுக்கும். பாரம் தாங்கும் சக்தி ஏற்படும். பிறகு சற்று அதிகமாகப் பளுவைத் தாங்கி முன்னுக்கு வர முயற்சி செய்ய வேண்டும். இவ்வாறு சிறுகச் சிறுகப் பழகி வந்தால் கஷ்டமில்லாமல் வரும்.

சைக்கிளை விட்டுப் பழகினவர்களுக்கு நிதானம் (Balance) தெரியும். 'பாலென்ஸ்' ஏற்பட்டால்தான் இந்த மயூராசனம் சித்திக்கும். அதுவரை விழவும், அடிபடவும்

செய்யும். புதிதாகச் சைக்கிள் கற்பவர்கள் எத்தனை தரம் விழுகிறார்கள்! எவ்வளவு அடி படுகிறார்கள்! அதையெல்லாம் சட்டை செய்கின்றார்களா? 'எப்படியும் ஏறக் கற்றுக் கொள்ளவேண்டும். ஷோக்காகத் தெருவில் போகவேண்டும்' என்ற எண்ணத்தினால், என்ன நேரிடினும் பழகியே தீருகிறார்க ளல்லவா? அதைப் போலத்தான். ஆனால் அவ்வளவு ஆபத்து இதில் கிடையாது. மருந்து போடும்படியான காயம் படாது. ஏதோ சற்று வலிக்கும். அவ்வளவு தான். விடாமுயற்சியுடன் பழகி வந்தால் சில நாட்களில் சரியான நிலை வந்து விடும்.

படத்திலுள்ளபடி செய்ய வந்தபின் இன்னமும் ஒரு படி முன்னேற வேண்டும். படத்தில் இரண்டு கால்களும் சேர்ந்தாற் போல் இருக்கிறதல்லவா? அவ்வாறே இருந்து கொண்டு கால்களைக் கூடுமான வரை விரித்து, மயில் தோகையை விரித்தாற்போல் இருக்கலாம். இது இரண்டாவது பயிற்சி. இதையும் மூன்றிலிருந்து ஆறு தடவைகள் செய்யலாம்.

இந்த நிலைமையிலிருந்து அதாவது கால்களை விரித்த நிலைமையிலிருந்தே, கால்களைக் கூடுமானவரை மேலே தூக்க வேண்டும். முழங்கால்களை மடக்கக் கூடாது. இது மயில் தொகையை மேலே விரித்து ஆடினாற்போல் இருக்கும். இந்தப் பயிற்சியையும் மூன்று முதல் ஆறு தடவை வரை செய்யலாம் இது மூன்றாவது பயிற்சி.

நான்காவது பயிற்சி, 35-வது சித்திரத்தி லுள்ளபடி இரண்டு கைகள் உடலைத் தாங்குவதற்குப் பதில் ஒரு

கையால் தாங்குவது. சற்று முழங்கையை வயிற்றின் உள் பக்கம் தள்ளி வைத்து, அதன்மேல் சரீரத்தை நிறுத்த வேண்டும். இது மயில் ஒரு காலால் நிற்பதுபோல் இருக்கும். பிறகு முன் தாங்கிய கையை எடுத்துவிட்டு இன்னொரு கைமேல் நிற்க வேண்டும். இப்படியெல்லாம் செய்யும் போது 'பாலென்ஸ்' கிடைக்கும் வரை விழத் தான் வேண்டியிருக்கும். ஆனல் விடாமுயற்சியுடன் பழகினல், சில நாட்களில் வந்துவிடும். இதையும் மூன்றி லிருந்து ஆறு தடவைகள் செய்யலாம். ஒவ்வொன்றும் மூன்றிலிருந்து ஆறு தடவைகள் செய்வதற்கு நேரம் அதிக மாகும் என்று நினைப்பவர்கள் அவரவர்கள் இஷ்டம் போல் ஒரு தடவை, இரண்டு தடவைகள் என்று குறைத் தும் செய்யலாம்.

இந்த ஆசனம் சிறு வயதினர்களுக்குச் சுலபமாய் வரும். வயது முதிர்ந்தவர்களுக்கு கஷ்டம். ஆனுலும் முழங்கைகள் மேல் சற்று உடலை ஊன்றினுற் போல் தின மும் பழகி வந்தாலே பெரும் பலன்கள் ஏற்படும். பெண் களுக்கும் அவ்வாறே. சிறுமிகளுக்குச் சுலபமாய்ச் செய்ய வரும். வயதானவர்களுக்கும், மார்பகம் பெருத்தவர்களுக் கும் சரியாய்ச் செய்ய வராது. தினமும் சிறு முயற்சிகள் செய்தாலே போதும். பலன் நிறைய இருக்கிறது.

பலன்:—வயிற்றிலுள்ள அவயவங்களெல்லாம் அழுந்தி நசுக்கப் படுவதால், எல்லாமுமே புத்துணர்ச்சி அடையும். முக்கியமாய் பித்தப் பை நன்ருய் அழுத்தப்படுவதால், அது நன்ருகத்தன் வேலையைச் செய்யும். சோம்பலை விரட்டும். சுறு சுறுப்பை உண்டாகும். நல்ல ஜீரண சக்தி ஏற்படும்.

அதிக தூக்கம் விலகும். தூக்கம் குறைவாய் இருப்பவர்களுக்குப் போதிய அளவு தூக்கம் வரும். பெருங்குடல் நேராய் அழுத்தப்படுவதால் நீடித்த மலச்சிக்கல் போகும்.

குறிப்பு:—வயிற்றில் ஆப்பரேஷன் செய்துக் கொண்டவர்கள் இந்த ஆசனத்தைச் செய்யக்கூடாது. ஆசன நிபுணர்களின் ஆலோசனையின் பேரிலேயே செய்யவேண்டும். ஹெர்னியா, அண்டவாதம் முதலியன உள்ளவர்களும் செய்யக் கூடாது. ஸ்திரீகள் கர்ப்பம் என்று தெரிந்தவுடன் இந்த ஆசனத்தைச் செய்யவே கூடாது.

மலச்சிக்கல் நீங்கும்

நமது உடலில் கைகள், கால்கள், தலை தவிர மீதி பாகத்தை இரண்டு பாகமாகப் பிரித்தால், மேல் பாகம் நுரை ஈரல்கள், இரத்தாசயம் ஆகியவைகள் இருக்கும் ஒரு பெட்டி போல் இருக்கும். இதற்கு மார்பு பாகம் (Thoracic Cavity) என்று பெயர். கீழ் பாகம் ஆகாரப்பை, சிறு குடல், பெருங்குடல், கல்லீரல், பித்தப் பை, மண்ணீரல், பாங்கிரியாஸ், சிறுநீர்க்காய், மூத்திரப்பை மற்றும் ஜனனேந்திரிய உறுப்புக்களை கொண்டது. இதற்கு வயிற்றுப் பாகம் (Abdominal Cavity) என்று பெயர். மலச்சிக்கல் ஏற்படுவதெல்லாம் நமது பெருங்குடலில்தான். நாம் சாப்பிடும் ஆகாரம் ஆகாரப் பைக்குச் சென்று, பிறகு சிறுகுடலுக்குச் செல்லுகிறது. அங்கு இரத்தத்திற்கு வேண்டிய சத்து கிரகிக்கப் பட்டு வேண்டாத சக்கையாகிய, மலத்தைப் பெருங்குடலுக்கு அனுப்புகிறது.

சிறுகுடல் வயிற்றின் நடுவில் சுருட்டிச் சுருட்டி வைத்தாற்போல் இருக்கிறது. அதன் பின் தொடங்கும்

பெருங்குடல், அதைச்சுற்றி வட்டமாக வருகிறது. அந்த வட்டத்தை மூன்று பாகமாகப் பிரித்திருக்கிறார்கள். ஏறும் குடல், குறுக்குக் குடல், இறங்கும் குடல் என்று சொல்லு வார்கள். இந்த பாகங்களை யெல்லாம் மலமானது கடந்து, இறங்கும் குடலின் கடைசியில் மலத்துவாரத்தை (Rectum) அடையும்போது, மலம் போக வேண்டிய உணர்ச்சி உண் டாகிறது.

மலச் சிக்கலானது பெருங்குடலின் எந்த பாகத்தி லும் ஏற்படலாம். சாதாரணமாய் ஆரம்பத்தில் இறங்கும் குடலில் தான் ஏற்படும். நாள்பட நாள்பட, மலச்சிக்கல் குறுக்குக் குடலுக்கும், பிறகு ஏறும் குடலுக்கும் பரவ ஆரம்பிக்கும். மலச்சிக்கலானது சாதாரணமாய் நாம் சாப் பிடும் ஆகாரக் கோளாறினாலும், வேளை தவறிச் சாப்பிடு வதினாலும், வேளா வேளைக்குச் சரிவர ஒழுங்காய் மல ஜலம் கழிக்காததினாலும் உண்டாகிறது. குடலின் இயற் கைக் குணம், நாம் சாப்பிடும் வஸ்துக்களின் சத்தை கிரகிப்பது. அதன் சுவரிலுள்ள மிகச் சிறிய துவா ரத்தின் மூலமாக அதன் இரஸத்தை இழுத்து இரத்தத் துடன் கலக்கும். நாம் வேளா வேளைக்குச் சரிவர மலம் கழிக்காமல் அடக்குவோமானல், அந்த மலத்திலுள்ள இரசத்தையும் இழுத்து விடும். அப்பொழுது மலம் இறுகி மலச்சிக்கல் ஏற்பட்டு விடும்.

நாம் சாப்பிடும் ஆகாரத்தில் சக்கைப் பொருள்கள் சேர்ந்தால் தான், மலச்சிக்கல் இல்லாமல் இருக்கும். கோதுமை மாவைச் சலித்துத் தவிடு எடுப்பது; அரிசி யைக் குத்தித் தவிட்டை எடுப்பது; மாவு வஸ்துக்களை

அதிகம் சேர்ப்பது; காரம், புளி, கடுகு போன்றவைகளை அதிகம் சேர்ப்பது; வறுவல்; எண்ணெயில் பொறித்த சாமான்களை அதிகம் உண்பது; ஊறுகாய் தினுசுகள்; பெருங்காயத்தைப் போட்டு எல்லாவற்றிலும் நன்ருய்த் தீட்டி உண்பது; ஆக இம் மாதிரி போன்றவைகளால் மலம் தாராளமாய் இறங்காது. கட்டியாய் விடும். அதனு லும் மலச்சிக்கல் ஏற்படலாம்.

வேளா வேளைக்குச் சாப்பிடாமல், கண்டநேரத்தில் கண்டபடி கிடைத்ததை எல்லாம் சாப்பிடுகிறவர்களுக்குக் குடல் அதிக வேலை செய்ய வேண்டிவரும். அப்படிச் செய்து கொண்டே வந்தால், சில நாட்களில் அது சக்தி இழந்து விடும். மலத்தை நகர்த்தித் தள்ளக் குடலுக்குச் சக்தியிருக்காது. மலம் ஆங்காங்கு அப்படியே தங்கிவிடும். ஆனுல் குடல் சுவரிலுள்ள வலைகள் வெறுமனே இருப்ப தில்லை. மலத்திலுள்ள அசுத்த நீரை அப்படியே இழுத்துவிடும். அப்பொழுது மலம் வெளியில் வர முடி யாமல் அங்கங்கேயே இறுகித் தடைப்பட்டுப் போகும். அதிக ஆகாரம் உண்பவர்களின் குடல்கள், அதிக வேலை செய்யச் சக்தி யில்லாமையாலும், சத்தைக் கிரகிக்க முடியா மையாலும், அப்படியே ஆகாரப் பொருள்களை வெளியில் தள்ளி விடும். அதனுல் அஜீரண பேதி ஏற்பட்டு விடு கிறது.

பெருங்குடலுக்குத் தள்ளப் படுவதெல்லாம் வேண் டாத கழிவுப் பதார்த்தங்கள்தான். அங்கு மலச்சிக்கல் நாள் கணக்கில் ஏற்பட்டால் என்ன ஆகும்? மலத்திலுள்ள விஷயங்களையும், வேண்டாத இரசங்களையும் குடல் கிரகித்து

இரத்தத்துடன் சேர்க்கும். பிறகு இரத்தம் கெட்டுப்போய், சுலபமாய் எந்த வியாதியும் வரக் காரணமாய் விடு கிறது. சருமத்தின் தேஜஸ் மாய்ந்துவிடும். சுருக்கங்கள் விழும். வறண்ட சருமம் ஏற்படும். மற்றும் சொறி, சிரங்குகள் ஏற்படும். தலைவலி, சோம்பல், பலவீனம், மயக்கம், இருதயப் படபடப்பு மற்றும் எல்லா நோய்களுக் கும் வித்தாக அமையும். பொதுவில் இரத்தம் கெடுவதால் எந்த நோயும் உண்டாகலா மல்லவா?

சிலருக்குப் பெருங்குடலில், அநேகவித பூச்சிகள், புழுக்கள், பல்கி பெருகி அங்கேயே குடும்பத்துடன் சுக ஜீவனம் செய்யும். மனிதனுக்குக் கிடைக்க வேண்டிய சத்தை யெல்லாம் அவைகள் சாப்பிட்டுக் கொண்டிருக்கும். அதனால் என்ன சாப்பிட்டாலும், ஆள் எலும்புந் தோலு மாய்த் தானிருப்பான்.

கடினமான மலச்சிக்கலை மருந்துகளினாலும் போக்க முடிய வில்லையானால், தற்போதைய வைத்திய முறைப்படி அதிகம் கெட்டு விட்ட பெருங்குடலை வெட்டியே எடுத்து விடுகின்றனர். வேலைக்கே லாயக்கில்லாமல் கெட்டுப்போன குடலை வைத்துக் கொண்டு கஷ்டப்படுவதை விட, வெட்டி எடுத்து விடுவது மேல்தான்.

ஆனால் ஆரம்பத்திலேயே கவனித்து, மயூராசனத் தைக் கைக்கொண்டு, ஒழுங்கான ஆகார முறைகளை நிய மித்துக் கொண்டால், இக் கஷ்டங்களுக் கெல்லாம் ஆளாக வேண்டியதில்லை யல்லவா? எத்தனை உப்புகள்! எத்தனை மாத்திரைகள்! எத்தனை லேகியங்கள்! படுக்கும்போது

மருந்து அருந்தினுல்தான், மறுநாள் காலையில் வெளிக்குப் போக முடியும். அல்லது காலையில் ஏதாவது அருந்தினுல் தான் நிவர்த்தி யுண்டு. சிலர் சுருட்டு, பீடி, சிகரெட் பிடிப்பார்கள். சிலர் சுடச்சுட காபி, டீ குடிப்பார்கள். சிலருக்கு 'எனிமா' எடுத்துக் கொண்டால் தான் முடியும். வாரந்தோறும் பேதிக்கு எடுத்துக் கொண்டால் தான் முடியும். மாதந்தோறும் பேதிக்கு எடுத்துக் கொள்பவர் அநேகர். இம் மாதிரி குடலை மருந்தெனும் அங்குசத்தினுல் சதா குத்திக் குத்தி வேலை வாங்குகின்றனர். இவைகளெல்லாம் இல்லாமல் இருக்க வேண்டுமானுல், மயூராசனம்தான் ஏற்ற வழி. மற்ற ஆசனங்களைப் பழகுவதில் கூட மலச்சிக்கல் விலகும். என்ருலும் மயூராசனத்தில் அதற்குப் பிரத்தியேகப் பயிற்சிஅளிக்கப்படுகிறது.

மயூராசனத்தில் ஏறும் குடலும், இறங்கும் குடலும் இரண்டு முழங்கைகளால் சரீர பளுவைத் தாங்கி அழுத்த, அந்த இடங்களிலுள்ள மலங்கள், பிதுக்கித் தள்ளப்படுகின்றன. ஒரு கையினுல் செய்யும் மயூராசனத்தில், குறுக்குக் குடலிலுள்ள அழுக்குகள், இடம் விட்டுப் பெயருகின்றன. பிறகு ஏது மலச்சிக்கல்? இது மட்டுமல்ல. மற்றும் வயிற்றிலுள்ள உறுப்புக்களெல்லாம் அழுத்தப்படுவதால், அவைகள் சுறு சுறுப்பெய்தி, அதனதன் காரியங்களைச் செவ்வனே செய்யும். வயிற்றுக் கொழுப்பைக் கரைத்து இரத்த விருத்தியை உண்டாக்கும். மஞ்சள் காமாலை, மலச்சிக்கல், அஜீரணம், மூல வியாதி, நீரழிவு அதாவது 'டயாபெட்டீஸ்', சோம்பல் முதலிய நோய்கள் போகும்.



சித்திரம் 36. சர்வாங்காசனம்

பத்து வயது பையன்.



சித்திரம் 37. சர்வாங்காசனம்

சிறு குழந்தைகளை பயில்விக்கும் விதம்.

அத்தியாயம் 13.

சர்வாங்காசனம்

கிழவன் குமரனாகும் விந்தை

இளமையை வேண்டாதவர் யார்? யௌவனத்தை விரும்பாதார் யார்? நோயற்ற சுக வாழ்வை நாடாதவர் யார்? ஏழை, பணக்காரன், ஆண், பெண் சகலருக்கும் இதில் மோகமுண்டு. வயதானவர்களில் சிலர், தங்கள் நரைத்த முடிக்கு மை பூசுகிறார்கள். மீசை, புருவங்களுக்குக் கறுப்பு மெரு கேற்றுகிறார்கள். ஸ்னோக்கள், கிரீம்கள், பவுடர்கள் முதலிய பூச்சுக்கள் வேறு. 'தன்னைக் குறைந்த வயதினர்' என்று பிறர் எண்ணவேண்டும்' என்பதற்காக உடை, முடி முதற்கொண்டு மாற்றிக் கொள்ளுகின்றனர். இந்த அசட்டுத்தனம் ஆண்களை விடப் பெண்களுக்கு அதிகம். முதுமை அடைந்தவர்களுக் கல்லவா அதன் கஷ்டம் தெரியும்! முதுமையை வெல்ல ஆதி முதற்கொண்டு மனிதன் பல ஆராய்ச்சிகளைச் செய்து வருகிறான்.

"யௌவனத்தோடு வாழ்வதே வாழ்வு. அப்பொழுது தான் செயல் ஆற்றும் திறன் மிகுந்திருக்கும். ஆகவே 'நம் உடலிலுள்ள அவயவங்கள் எவை, எவை. எந்தக் காரியங்களுக்காக ஏற்பட்டவை? அவை அழியாமல், கெடாமல் வாழும் வகை என்ன" என்று ஆராய்ச்சி செய்து முடிவு கட்டினவர்கள் நமது முன்னோர்கள். இந்தக் காலத்தில் விஞ்ஞானிகளும், டாக்டர்களும் இன்னும் இதன் ஆரம்ப நிலையிலேயே இருக்கின்றனர். இன்னமும் இவர்களாலும் கண்டு பிடிக்கப்படாத சரீர இரகசியங்கள் பல

இருக்கின்றன. சரீரத்திலுள்ள பல உறுப்புக்களின் சரியான வேலைகள் இன்னது என்று தெரியவில்லை. 'கல்லீரல் மட்டும், நாற்பத்திரண்டு வித வேலைகள் செய்கின்றன' என்று இதுவரை கண்டு பிடித்திருக்கின்றனர். இன்னமும் ஆராய ஆராய, எத்தனைவித வேலைகள் அகப்படுமோ என்னவோ! சரீர சூட்சுமத்தை அறிய யோகிகள் தவிர யாரால் முடியும்!

சரீரத்திலுள்ள சூட்சும கோளங்களைப் பற்றி முன்னமேயே ஹலாசனத்தில் விவரித்திருக்கிறோம். அதிலிருந்து சுரக்கும் ஹார்மோன்களைப் பற்றியும் விவரித்திருக்கிறோம். இன்னமும் கண்டு பிடிக்கப்படாத இரகசிய கோளங்கள் பல இருக்கின்றனவாம். ஆனால் ஒன்று மட்டும் நிச்சயம். கோளங்கள் எல்லாம் ஒன்றை ஒன்று சார்ந்தே தொழில் புரிகின்றன. ஒன்று கெட்டாலும், அல்லது அதன் காரியம் தடைப்பட்டாலும், எல்லாக் கோளங்களும் பாதிக்கும். அவைகளில் முக்கியமான கோளங்கள் பிட்யூடரி, அதன் துணை பினியல்பாடி, தைராய்ட், பாராதைராய்ட், அட்ரேனல், ஆகிய இவைகளாகும். இவைகளின் ஆணைக்குக் கட்டுப் பட்டுத்தான் மற்ற, சிறுசிறு கோளங்கள், அவயவங்கள் இயங்குகின்றன. இவைகளில் எதற்காகிலும் கெடுதல் ஏற்பட்டால் எல்லாம் கெட்டு விடும்.

கிழவனைக் குமரனுக்கும் இரகசியத்தைக் கண்டு பிடித்து விட்டதாக மேல்நாட்டினர் மார் தட்டுகின்றனர். வேறு ஒன்று மில்லை. தைராய்ட் கோளத்தின் ஹார்மோனினாலும், மற்றும் சில ரஸாயன சேர்க்கையினாலும், செய்யப்பட்ட மருந்தே அது. 'அறுபது வயதுக்கு மேலா

னாலும் வாலிபம் திரும்பும்' என்று விளம்பரப் படுத்துகின்றனர். அவர்கள் கிழவனைக் குமரனுக்கும் தந்திரத்தைக் கண்டு பிடித்தாலும் சரி; அறுபது வயதுக்குமேல் வாலிபனாய் வாழ வகை அறிந்தாலும் சரி; நோயில்லா சுக வாழ்வு வாழ வழி கண்டாலும் சரி; அவைகளி லெல்லாம் தைராய்டின் சம்பந்த மில்லாமல் இருக்கவே முடியாது என்பது நிச்சயம்.

சில வருஷங்களுக்கு முன்பெல்லாம் தைராய்ட் கோளத்தி லிருந்தே ஹார்மோன் மருந்துகளைத் தயார் செய்து வந்தனர். இப்பொழுது அந்த ஹார்மோனிலுள்ள பொருள்களின் சேர்க்கையைப் பிரித் தறிந்து, பல ரசாயனப் பொருள்களைக் கொண்டே செயற்கை ஹார்மோன்களைத் தயாரித்து விடுகின்றனர்.

இவைகளை இப்பொழுது மேல்நாட்டவர்கள் பலவிதத்தில் உபயோகித்துப் பார்க்கின்றனர்கள். இந்த ஹார்மோன் மருந்துகளை, ஆடுகளுக்கு ஆகாரத்துடன் கலந்து கொடுத்தால், நன்றாய்க் கொழுத்து, இன்னமும் பலம் மிக்க பல குட்டிகளைப் போடுகின்றனவாம். கோழிகளுக்கு இதைக் கொடுத்தால் பெரிய பெரிய முட்டைகளாய், எண்ணிக்கையிலும் அதிகமாய் இடுகின்றனவாம். பசுவுக்குக் கொடுத்தால், நிறையப்பால் தருகின்றதாம். பன்றிகளை இன்னமும் கொழுக்கச்செய்து, வம்சாபிவிர்த்தி அதிகம் பண்ணச் செய்கிறதாம். மற்றும் மனிதனுக்கு உபயோகமான பிராணிகள் எது எது உண்டோ, ஆடு, மாடு, எருமை, குதிரை, பன்றி, கோழி, நாய், பூனை போன்றவைகளை யெல்லாம் நல்ல ஜாதியாக்க முடிகிறதாம். மேலும் இவைகளெல்லாம்

அதிக நாள் வாழ்ந்து அதிக பலன் கொடுக்கின்றதாம். 'மனிதன் கூட ராட்சதனைப் போல வளர முடியும்' என்கிறார்கள். இம் மருந்து பிட்யூடரி ஹார்மோனிலிருந்து தயாரித் திருந்தால் ஆச்சரியப் படுவதற் கில்லை!

இவ் வகையான மருந்துகளில் பல, ஆராய்ச்சிலேயே இன்னமும் இருக்கின்றன. பொதுஜன உபயோகங்களுக்குத் தாராளமாய் வெளி வரவில்லை. சில வருஷங்களுக்கு முன்பு தைராய்ட் மாத்திரை மட்டும் வெளி வந்தது. இதை தைராய்ட் கோளம் பலவீனமடைந்தவர்கள் உபயோகிக்க வேண்டும். எல்லோரும் தங்கள் இஷ்டமாய் 'நமக்குத் தைராய்ட் பலவீனமாய் இருக்கிறது' என்று நினைத்துக் கொண்டு, வாங்கி சாப்பிட்டு விடக் கூடாது. டாக்டர்கள் பரீட்சை செய்து, அவர்கள் அனுமதியின் பேரில், அவர்கள் சொல்லும் காலம் வரைதான் சாப்பிடலாம். அப்படி சாப்பிடும் நாட்களில் கூட, டாக்டர்களின் மேல் பார்வையிலேயே இருக்க வேண்டும். அப்படிக் கின்றி நாம், நமது இஷ்டப் படி உபயோகித்தால், எதிர் பாரா பல ஆபத்துகள் உண்டாகும்.

எத்தனையோ பேர் இம்மாதிரி வாங்கி சாப்பிட்டுத் தீராத தொல்லைகளுக்கு ஆளாகி யிருக்கின்றனர். 'சரீரம் மெலிய வேண்டும்' என்று ஆசையுள்ளவர்கள், தன்னிச்சையாய் வாங்கி சாப்பிடுகின்றனர்; மெலிந்தவர்கள் சதை பிடிக்க சாப்பிடுகின்றனர்; பலவீனமானவர்கள் தங்களுக்குத் 'தைராய்ட் கோளாறு' என்று மாத்திரைகளை விழுங்குகின்றனர். வாத ரோக முள்ளவர்கள் சாப்பிடுகின்றனர்; இரத்த மில்லாதவர்கள் உபயோகிக்கின்றனர்; வாலிபத்தை

வேண்டி வயதானவர்களும், இழந்த வாலிபத்தைப் பெற வேண்டி வாலிபர்களும் இரகசியமாய்ச் சாப்பிடுகின்றனர்.

இப்படி யெல்லாம் சாப்பிட்டுத் தன் உடலையும், வாழ்க்கையையும் கெடுத்துக் கொண்டவர்கள் அநேகர். மார்பு படபடப்பு, மயக்கம், மூளைக் கலக்கம், புத்தி சுவாதீன மில்லாமை முதலிய கோளாறுகளுக்கு இரையாகின்றனர்.

இயற்கை வழி செல்லாமல், செயற்கை வழி செல்கின்றவர்களுக்கு என்ன விபரீதம்தான் உண்டாகாது! கையில் வெண்ணெயை வைத்துக் கொண்டு நெய்க்கு அழுவார்களா? சர்வாங்காசனம் எனும் இயற்கை சிகிச்சைப் பெட்டி கை வசம் இருக்க, செயற்கை மருந்துகள் எதற்கு? சர்வாங்காசனம் என்னும் சிகிச்சைப் பெட்டியில், சகல வியாதிகளுக்கும் மருந்து அடங்கி இருக்கிறது. யார் யாருக்கு என்னவித மருந்துகள் தேவையோ, அதை சர்வாங்காசன மருந்து பெட்டி வழங்கும்.

கடவுளை நம்பினோர் கைவிடப் படார்—
சர்வாங்காசனம் செய்வோர் நோய்களுக் கிரையாகார்.

சிருஷ்டி இரகசியம்

தைராய்ட் கோள மானது கழுத்தில் குரல் வளையை ஒட்டினாற் போல் இருக்கிறது. இது ஒன்றரை அங்குல நீளம், ஒரு அங்குல அகலத்தில் தட்டையாய் இருக்கும். மத்தியில் அரைக்கால் அங்குலம் கனத்து, ஓரத்தில் மெல்லியதாய் இருக்கும். பொதுவாய்த் தாமரை இலையைப் போன்ற தோற்ற முடையது.

இதன் சக்தி அபரிமிதமானது. மனிதனை மனிதனுக வாழச் செய்வது இதுவேதான். வாழ்க்கையில் இன்பமாய், வெற்றிகரமாய், இருக்கச் செய்வதும் இது தான். இது சரியாய்த் தன் வேலையைச் செய்ய வில்லை யென்றால், மனிதன், மனித உருவத்தில் இருக்கும் ஒரு அபூர்வ ஜந்துவைப்போல் தான் இருக்க வேண்டி யிருக்கும். நரம்புகள், எலும்புகள் வளராது. ஆளே குள்ளமாய் இருப்பான். சிலர் எத்தனை வயதானுலும் இரண்டு, மூன்று, அடி குள்ளர்களாகவே இருப்பார்கள். சிலர் வளர்ச்சி அடைந்தாலும், சிறு குழந்தைகளுக் குண்டான புத்தி, சேஷ்டை முதலியவைகளே இருக்கும். சிலருக்கு ஆண்மையும், சிலருக்குப் பெண்மையும் அற்றுப் போவதும் தைராய்ட் கோளத்தினுல்தான். ஆயுளை வளர்ப்பதும், இளமையைக் காப்பதும் தைராய்ட் கோளந்தான். அது சரி வர வேலை செய்யும் வரை ஒருவன் வாலிபனுய் இருக்கமுடியும்.

தைராய்டில் ஊறும் ஹார்மோன் ரசம், அதன் வழியே இரத்தம் பாய்ந்து செல்லும்போது, அதில் கலக்கிறது. அந்த ஹார்மோன் ரஸம், இரத்தத்திலுள்ள அணுக்களுக்குப் போஷணை அளிக்கிறது. இரத்தத்திலுள்ள அணுக்கள் போஷணை பெற்றுப் பலம் பொருந்திய தாய் இருக்கும் வரை, மனிதனுக்கு நோயே வராது. எல்லா அவயவங்களும், அதன் அதன் வேலையைச் சரிவரச் செய்து வரும். ஆகவே மூப்பு உண்டாகாது.

எல்லா விஷயங்களையும் சந்தேகமின்றி ஆராய்ச்சியின் மூலம் கண்டறியும் விஞ்ஞானிகள், இந்த விஷயத்தையும் சும்மா விடவில்லை. 'மனிதன் ஏன் மூப்பு அடைகிறுன்?

அதற்குக் காரணம் என்ன? என்று ஆராய்ச்சி செய்தார்கள். 'தைராய்ட் தான் அதற்குக் காரணம்; அது அறுபது வயது வரைதான் வேலை செய்கிறது; அது எப்பொழுது தன் வேலையை மட்டுப் படுத்திக்கொண்டே வந்து நிறுத்தி விடுகிறதோ, அப்பொழுது, மனிதன் படிப்படியாய்ச் சக்தி இழந்து, முதுமை அடைகிறான்' என்று அறிந்தார்கள்.

'அப்படி மூப்பு அடையாமல் வாலிபத்தைக் காப்பாற்றும் மார்க்க மென்ன' என்று மேலும் ஆராய்ந்தார்கள். களைத்து ஓய்ந்து விட்ட தைராய்டை, என்ன தான் ஹார்மோன் மருந்தைக் கொண்டு விழிப் பேர்ப் படுத்தினாலும், அது சகஜமான வாலிப தைராய்டைப் போல வேலை செய்யுமா? ஆகையால், 'முதுமை அடைந்து உபயோக மற்றுப் போன தைராய்டை ஆப்பரேஷன் செய்து எடுத்துவிட்டு, வாலிபனின் புதிய தைராய்டு கோளத்தை வைத்துப் பொருத்திப் பார்க்கலாம்' என்று எண்ணினார்கள். ஆனால் இதை முதலில் மனிதனுக்குச் செய்து பார்க்க வில்லை. நாய், பூனை, ஆடு முதலிய மிருகங்களுக்குச் செய்து பார்த்தார்கள். அதாவது கிழ நாயின் தைராய்டை அறுத்து எடுத்து விட்டு, வாலிப நாயின் தைராய்டை வைத்துப் பொருத்தி ஆப்பரேஷன் செய்தார்கள். அது பிழைத்துச் சில நாட்களில், குட்டிகள் போட ஆரம்பித்து விட்டது. கிழ ஆட்டுக்கும் அவ்வாறே வாலிப ஆட்டின் தைராய்டை வைத்து ஆப்பரேஷன் செய்தார்கள். அது முரட்டு ஆட்டுக் குட்டிகள் பலவற்றிற்கு மறுபடியும் தகப்பன் ஆயிற்று. சரி, வெற்றி கண்டாய்

விட்டது. ஆனல் மனிதனுக்குச் செய்து வெற்றி காண வேண்டுமே! என்ன செய்வது?

கிழவனுக்காக யாராவது வாலிபனின் தைராய்டை எடுப்பார்களா? அப்படி எடுத்தால், அவன் சில விநாடிகளில் துடி துடித்து இறந்து விடுவான். அப்படி யார் செய்வார்கள்? பாரதத்தில் நாம் படித்திருக்கிறோம் "புரூரவன் தன் வாலிபத்தைத் தகப்பன் யயாதிக்கு அளித்தான். யயாதி அவ் வாலிபத்தை இருபது வருஷங்கள் அனுபவித்தான்" என்று. அப்பேர்ப்பட்ட சத் புத்திரர்கள், தியாகிகள் இந்தக் காலத்தில் கிடைப்பார்களா? அது சரியோ, தவறோ, இப்பொழுது அந்த வாதம் வேண்டாம். 'வாலிபத்தை மாற்றிக் கொள்வது' என்பது ஒரு காலத்தில், அதுவும் பாரதக் காலத்தில் நடந்திருக்கிறது என்பதை மட்டும், இதன் மூலம் அறிகிறோம். அது எப்படி நடந்தது? வெறும் சொல் மாத்திரத்திலா? மந்திரம் என்கிறார்களே, அதன் மகிமையா? எப்படி? எவ்வாறு? எல்லா சாஸ்திரங்களின் நுணுக்கங்களையும் கண்டறிந்த பாரதக் காலத்தவர்கள் தைராய்ட் ஆப்பரேஷனை ஏன் செய்திருக்க கூடாது!

இந்தக் காலத்தில் அப்படி தகப்பனுக்காக, எந்தப் புத்திரனும் தன் வாலிபத்தைக் கொடுக்க முன்வர மாட்டான்; அது சரியுமல்ல. ஆகையால், மனிதனுக்குக் கிட்டத் தட்ட உருவத்தில், உணவில், உறுப்புகளில், நெருங்கக் கூடிய மிருகம், எது என்று பார்த்தார்கள். டார்வினின் தத்துவம் உதவி செய்தது. "மனிதன் குரங்கிலிருந்து வந்தான்" என்று டார்வின் தத்துவம் சாதிக்கிறது. 'ஆகை

யால் குரங்கை இதற்கு உபயோகித்துக் கொள்ளலாம்' என்று முடிவு செய்தார்கள்.

குரங்கிலும் நூற்றுக் கணக்கான ஜாதிகள் உண்டு. பெருச்சாளி அளவிலிருந்து மனிதனைவிடப் பெரிய உராங் குடான் போன்ற குரங்கு ஜாதிகள் வரை இருக்கின்றன. அதில் மனிதனைப்போல உள்ள மனிதக் குரங்கைப் பிடித்தார்கள். நல்ல வாலிப முரட்டுக் குரங்காகப் பிடித்து, அதற்கு மயக்கம் வரச் செய்தார்கள். பிறகு, அதன் கழுத்தை அறுத்து, தைராய்டை எடுத்துக்கொண்டார்கள். கிழவனின் கழுத்தை அறுத்து, சக்தியற்றுப் போன தைராய்டை அகற்றிவிட்டு, குரங்கின் தைராய்டை வைத்துப் பொருத்தினார்கள். அதில் வெற்றியும் கண்டார்கள். கழுத்தின் இரணம் ஆறிற்று. சில நாட்களில் கூனி நடந்த கிழவனுக்கு நிமிர்ந்த நடை ஏற்பட்டது; கைத் தடியைக் கைவிட்டான்; சுருங்கி விட்ட சருமம் அழகுகொண்டு மேனி மின்ன ஆரம்பித்தது; நரம்புகள் முறுக்கேறின; இரத்தம் பலம் கொண்டது; இருதயம் புத்துயிர் பெற்றது; எல்லா அங்கங்களும் வாலிபனைப் போல வேலைசெய்யத் துவங்கின. உணர்ச்சிகளும் அதற்கு ஏற்றாற் போல ஏற்படலாயின. அறுபது வயதுக் கிழவன் முப்பது வயது வாலிபனாய் விட்டான். அனுபவம் முதிர்ந்த வாலிபன்! பிறகு இருபத்தைந்து வயதுள்ள மங்கையை மணந்து, இல்லற வாழ்க்கையை நடத்த ஆரம்பித்தான். இந்த அதிசயச் செய்தி சுமார் இருபது வருடங்களுக்கு முன்பு, அந்த தம்பதிகளின் புகைப் படங்களுடன் மேல் நாட்டு வாரப் பத்திரிகைகளில் வெளி வந்தது.

அதன்பின் பிடித்தது எல்லோருக்கும் வாலிபத்தின் மோகம். வளர்ந்தது குரங்கு மந்தை. காட்டிலுள்ள மனிதக் குரங்குகளைப் பிடித்து கூண்டில் அடைத்தார்கள். பணக்காரர்கள், .ராஜாக்கள், கோடீஸ்வரர்கள் எல்லோரும் டாக்டர் வாரனுப் அவர்களின் இடம் தேடிப் படை எடுக்க ஆரம்பித்து விட்டார்கள். இந்தக் குரங்கின் வாலிபமும் யயாதி அநுபவித்தது போல இருபது வருஷங்கள் வரைக்கும் தான் உத்தரவாதம். பிறகு முதுமை அடைந்து விட்டால், ஆடையை மாற்றிக் கொள்வதைப் போல, இன்னொரு தைராய்ட் மாற்றிக் கொள்ள வேண்டியது தான். பிறகு மற்றொரு இருபதாண்டு வாலிப குத்தகை. இப்படியே வாலிப இன்பத்தை உலகில் பல காலம் அநுபவிக்கலாம் என்று திட்ட மிட்டார்கள் போலும்!

ஆனால் இம்மாதிரி தைராய்ட் ஆப்பரேஷன் செய்து கொண்ட ஒரு சிலருக்கு, குரங்கின் வாலிபம் மாத்திரம் வரவில்லையாம். குரங்கின் குணமும் கூட பற்றிக்கொண்டதாம்! சிருஷ்டியின் ரகஸ்யத்தை அறிந்தவர் யார்? அவர்கள் குரங்கைப்போல மாடிக்கு மாடி, தூணுக்குத் தூண் தாவிக்கொண்டு, பூமியின்மேல் வாசம்செய்யாமல் மேலேயே இருந்தார்களாம். அவர்கள் அப்படியே மேல் உலகத்திற்கே போய்விட்டாலும் கூட பரவா யில்லை! இந்த கோரத்தைப் பார்க்க வேண்டாமே!

ஐயா! வாலிபத்திற்காக இத்தனை கஷ்டங்கள் ஏன்? குரங்காய் வாழுவானேன்? மிருகமாய் உலாவுவானேன்? ஒப்பற்ற நமது இயற்கை யோகசாதனம் சர்வாங்காசனம் இருக்க, செயற்கை ஆப்பரேஷன் எதற்கு? யோக மார்க்

கத்தில் இம்மாதிரி கஷ்டங்கள், சந்தேகங்களுக் கெல்லாம் இடமே கிடையாது.

சகல பிணிக்கும் சஞ்சீவி

குரங்கின் தைராய்டை மாற்றி ஆப்பரேஷன் செய்யும் மார்க்கத்தை அறிந்தோம். அந்த முறை எல்லோருக்கும் கிட்டக் கூடியதா? சாத்தியமா? முடியுமா? ஏதோ பெரும் பணக்காரர்கள் மட்டும் செய்யலாம். பொது மக்கள் அந்த சிகிச்சையைச் செய்து கொள்ள முடியாது. அந்த ஆப்ப ரேஷன் செய்பவர்களும் நம் நாட்டில் யாரும் இல்லே. டாக் டர் வாரனுப் அவர்களும் சமீபத்தில் இறந்து விட்டார். அவருடைய சிஷ்யர்கள் அந்த ஆப்பரேஷனே செய்கிருர் களோ என்னவோ தெரியாது. அதற்கும், எல்லோராலும் முடியாது. தவிர பண வசதி முதலின இருந்தால் மட்டும் போதாது. தைரியமும் இருக்க வேண்டும். கழுத்தை அறுத்து ஆப்பரேஷன் செய்வதென்பது லேசான காரியமா? ஒரு சிறு கட்டியை அறுக்க வேண்டும் என்ருலேயே பயப் படும் நாம், அவ்வளவு பெரிய ஆப்பரேஷன் செய்து கொள் ளத் தைரியம் வேண்டுமே! அப்படி ஒருகால் துணிந்து செய்து கொண்டாலும், குரங்கின் குணம் குறுக்கே வந்து விட்டால்!...........

ஆகவே, இந்த ஆப்பரேஷனே இப்பொழுது அவ்வளவு நம்பிக்கையாய் நாடுபவர்கள் குறைந்து விட்டார்கள். பிறகு தைராய்ட் ஹார்மோன்களேக் கொண்டு, தயார் செய்த மாத்திரைகள் வந்தன. அதன் நன்மை, தீமைகளேப் பற்றி முன் அத்தியாயங்களில் தெரிந்து கொண்டோம்,

ஆகவே அவைகளையும் எல்லோராலும் சாதாரணமாய் உபயோகிக்க முடியாது.

இந்த தைராய்ட் மாத்திரையைக் கண்டு, நமது நாட்டு வைத்திய நிபுணர்கள் சும்மா யிருக்க வில்லை. அதைப் போலக் குரங்குகளின் தைராய்ட் ரஸத்தினால் செய்த பல லேகியங்களையும், மருந்துகளையும் தயாரித்தார்கள். 'கருங் குரங்கின் ரஸாயனம்', 'வெண் குரங்கின் ரஸாயனம்', 'இழந்த வாலிபத்தை இருபது நாளில் பெறும் அற்புதம்' என்றெல்லாம் விளம்பரங்கள் செய்தார்கள். இந்த லேகி யங்களெல்லாம், தைராய்ட் மாத்திரை என்ன கெடுதலைச் செய்கின்றதோ, அதையேதான் செய்யும் என்பதில் சந் தேகமில்லை.

பிறகு சில தேகப் பயிற்சி நிபுணர்களால், தைராய் டைக் கசக்குதல் போன்ற சில பயிற்சிகள் கண்டு பிடிக்கப் பட்டன. அவைகளாலும் அரை குறைப் பலனே ஏற் பட்டன. போதிய போஷணை தைராய்டுக்குக் கிட்ட வில்லை. அப் பயிற்சிகளை நல்ல பலசாலிகளால்தான் செய்ய முடியும். வயதானவர்களாலும், பல வீனர்களாலும், நோயாளிகளாலும் செய்ய முடியாது.

ஆனால், கழுத்தறுக்காமலும், தைராய்ட் மாத்திரையை விழுங்காமலும், கருங் குரங்கின் ரஸாயனத்தை ரஸிக்கா மலும், அரை குறை மேல்நாட்டு அப்பியாசத்தை அப்பிய சிக்காமலும், மனிதன் சுகமாய், நோயில்லாமல் நீண்டநாள் வாலிபமாய் வாழ, வழி யில்லையா? உண்டு. அதுதான் யோக மார்க்கம். சர்வாங்காசனத்தில் அதன் மகத்துவம்

அடங்கி யிருக்கிறது. இதன் அழகான பெயரிலிருந்தே இதன் அர்த்தத்தைத் தெரிந்துக் கொள்ளலாம். சர்வ—அங்க—ஆசனம். 'சர்வ அங்கங்களேயும் ரட்சிக்கும் ஆசனம்' என்று அர்த்தம். இதன் மகிமை ஹடயோகத்தில் காணக் கிடக்கிறது. அதில் வாலிபத்தை அவ்வளவாக வற்புறுத்திச் சொல்ல வில்லே. நீண்ட நாட்கள் நோயில்லாமல் திட காத்திரமாய் யௌவனத்துடன் இருக்கலாமென்று இருக்கிறது. ஒருகால் வாலிபத்தையே முக்கியமாய் எடுத்துச் சொன்னுல், 'மனித சமூகம் அதிலேயே மயங்கி, மோகங் கொண்டு, மனித தருமத்தை விட்டுப் பசு தருமத்திற்கு மாறி விடுமோ' என்ற முன் யோசனேயுடன் சொல்ல வில்லே போலும்!

நமது முன்ஞேர்கள், மனிதன் கடைசியில் அடையக் கூடிய ஒரு உன்னத நிலேக்கு இந்த ஆசனங்களே ஒரு படியாக்கிக் கொண்டார்கள்; அவ்வளவே. இதிலேயே நிலேத்து விடத் திட்ட மிட்டார்கள் இல்லே. எந்தக் காரியத்தை சாதிக்க வேண்டுமானுலும், உடல் உறுதியாய் இருந்தால் தானே முடியும்? சுவரை வைத்தல்லவா சித்திரம் எழுத வேண்டும்!

"ஐயா! மோட்சத்தை நாடுபவர்களுக்கும், மேல் உலகத்துக்குப் போக ஆசைப்படுகிறவர்களுக்கும்தான் இந்த ஆசனங்கள் எல்லாம் வேண்டும். நமக் கென்னத்திற்கு? உண்ண உணவில்லே; இருக்க இடமில்லே; பெண்டாட்டி பிள்ளேகளேக் காப்பாற்றுவார் யார்? உங்கள் யோகாசனம் வந்து காப்பாற்றி விடுமோ?" என்று சிலர் முணுமுணுப்பதும் காதில் விழுகிறது.

உங்களை மோட்சத்துக்குப் போகச் சொல்லவில்லை; வைகுந்தத்திற்கும் போகச் சொல்லவில்லை; பரலோகத்திற்கும் போகச் சொல்லவில்லை. நாம் பிறந்து வளர்ந்த இந்த மண்ணிலேயே சுகமாய், இன்பமாய், ஆனந்தமாய் வாழ வழியைச் சொல்லுகிறோம். பெண்சாதி, பிள்ளைகளை வெறுத்து யோகாசனங்களைப் பழகச் சொல்லவில்லை. அவர்களும் யோகாசனங்களைச் செய்து இகத்திலேயே இன்பங் காண வழி சொல்லுகிறோம்.

அழகிய பலம் பொருந்திய குழந்தைகளை உலகத்துக்கு ஈன்றளியுங்கள். சப்பைக் குழந்தைகளையும், நோஞ்சான் குழந்தைகளையும் பெறுவது பாவமாகும். வாலிபர்களே! காளைகளாய்த் திகழுங்கள்! நல்லொழுக்கம், நல் உணவு, நல் உறவு, நல் உறக்கம், நல் அறிவு இவைகளையே நாடுங்கள். காளைப் பருவத்தைக் கருத்தாய்க் காப்பாற்றாது, கண்மூடித் தனமாய்த் திரியாதீர்கள். வயதான பெரியோர்களே! ஏமாற்றம் வேண்டாம். வெறுப்பு வேண்டாம். பிணியே அணுகாது. எல்லோரும் யோக மார்க்கத்தைக் கடைப்பிடியுங்கள்.

“காயமே இது பொய்யடா—இது
காற்றடைத்த பையடா
மாயனார் குயவன் செய்த
மண்ணு பாண்டம் ஓடடா”—என்ற

மயக்க வேதாந்தம் வேண்டாம். சோம்பேறி வேதாந்தம் வேண்டாம். இந்த யோக மார்க்கத்தில் இன்னமும் ஆழ்ந்து சென்றவர்கள், பிறகு சிறந்த ஞானிகளாய் மாறிவிடுவதில் ஆச்சரியமில்லை.

யோக மார்க்கமானது மனிதனை உயர்த்துமே தவிர, தாழ்த்தாது. சுக வழி ஆசன வழி இருக்க வேறு வழிகளில் சென்று உடலிழந்து, பொருளிழந்து, ஆவி குறைந்து வாடுவானேன்? மருந்து எனும் துரும்பைப் பிடித்து, இந்த சம்சார சாகரமெனும் வாழ்க்கையில் கரையேறி விடலாமென்று நினைக்கிறார்கள்! அது நடக்கக் கூடிய காரியமா?

சர்வாங்காசனமே எல்லோருக்கும் துணைபுரியும் ஒரு சிறந்த சாதனம். இதை ஒரு டாக்டர் என்றே சொல்லலாம். டாக்டர் சர்வாங்காசனத்தை நாடுபவர்கள், என்றும் சுகமாய் இருப்பார்கள்; நோயே அணுகாது. அவருக்குக் கட்டணம் கிடையாது. காசு, பணம் கேட்காத நண்பன். ஏழை, எளியோர்களின் பங்காளன். பணக்காரன், தரித்திரன் என்று பாரபட்சம் பாராட்ட மாட்டான். எல்லாருக்கும் ஆரோக்கிய தானத்தை அள்ளி அளிப்பான். 'தஞ்சமடைந்தவனுக்கு அஞ்சேல்' என்று அபயம் அளிப்பான். தீராப் பிணியைத் தீர்க்கும் தயாளன். சகல பிணிக்கும் சஞ்சீவி. உடல் குறை, மனக்குறை எதுவாய் இருப்பினும் சர்வாங்காசனத்தின் மூலம் நிச்சயம் தீர்த்துக் கொள்ளலாம்.

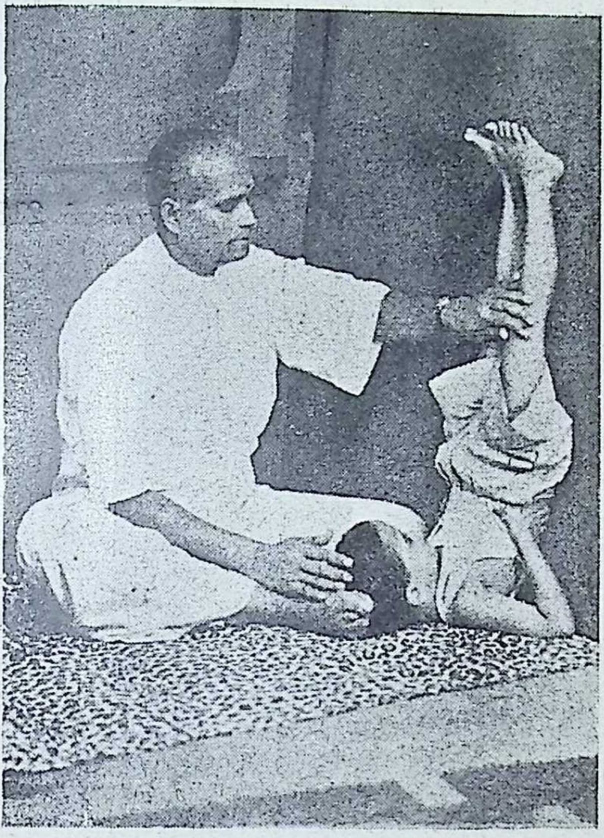
தைமஸ் கோளம்

ஒரு நாள் காலை, நான் யோகாசனம் செய்து கொண்டிருக்கும் போது ஒரு நண்பர், ஒரு பையனை அழைத்து வந்தார். அந்தப் பையனுக்கு வயது பதினைந்து இருக்கும். உயரம், வளர்ச்சி எல்லாம் சரியா யிருந்தன. ஆனால் அவன் பார்க்கும் பார்வை, பேசும் வார்த்தை, செய்யும்

சேஷ்டைக ளெல்லாம், சிறு குழந்தைகள் செய்வதைப் போலவே இருந்தன. இத்தனை வயதாகியும், அந்த வய துள்ள மற்ற பையன்களுக்கு இருப்பது போல புத்தி, அறிவு, குணம் முதலியன அபிவிருத்தி யடைய வில்லை. இவனைப் பார்க்காத டாக்டர்கள் கிடையாது; செய்யாத வைத்தியம் கிடையாது; வேண்டிக் கொள்ளாத கடவுள் கிடையாது; ஜோதிடர்கள் கிரகம் சரியில்லை என்றுராம். நவக்கிரகங்களைப் பல மாதங்கள் சுற்றியாகி விட்டது. மந்திரக்காரன் மந்திரம் போட்டான்; ஊசிகள், மருந்துகள், டானிக்குகள், ஸ்தல யாத்திரைகள் எல்லாம் பார்த்தாய் விட்டது. எதிலும் இவன் குணம், அறிவு முதலியவை திருந்த வில்லை; அபிவிருத்தி காண வில்லை. எவ்வாறோ யோகாசனத்தைப் பற்றிக் கேள்விப்பட்டு ஆசன சிகிச்சையை நாடி என்னிடம் வந்தார்.

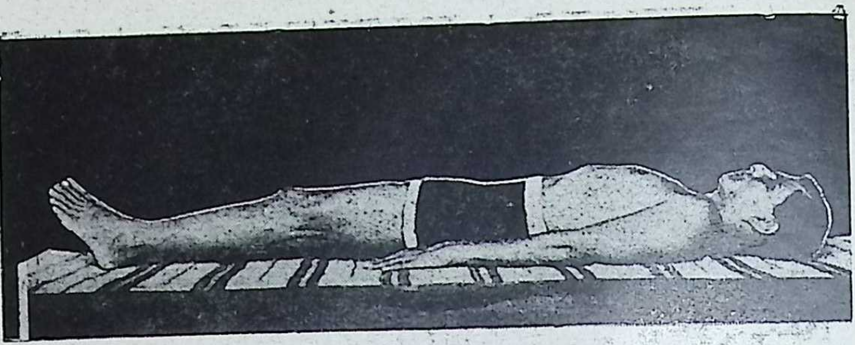
நம் சரீரத்தில் பலவித கோளங்கள் இருக்கின்றன. அந்தந்தப் பருவத்தில் அதனதன் வேலையைச் செய்து விட்டு, பிறகு அதன் பருவம் முடிந்த பின் தன் வேலையை மட்டுப் படுத்திக் கொண்டே வந்து நிறுத்திக் கொள்ளும். சில கோளங்கள் ஆயுள் பரியந்தம் வேலை செய்யும். சில ஆரம்பத்தில் அதாவது குழந்தை பிறந்தவுடன் வேலை செய்து விட்டு நின்று விடும். சில இடைக் காலத்தில் வேலை செய்ய ஆரம்பித்து, பல வருடங்கள் ஓயாமல் வேலை செய்துவிட்டு பிறகு நின்று விடும்.

இம் மாதிரி வேலை செய்வதில், பிறந்த பொழுதிலிருந்து சில வருஷங்கள் மட்டும் அதாவது பால பருவத்தில் மட்டும் வேலை செய்யும் கோளம் ஒன்று உண்டு அது தான்

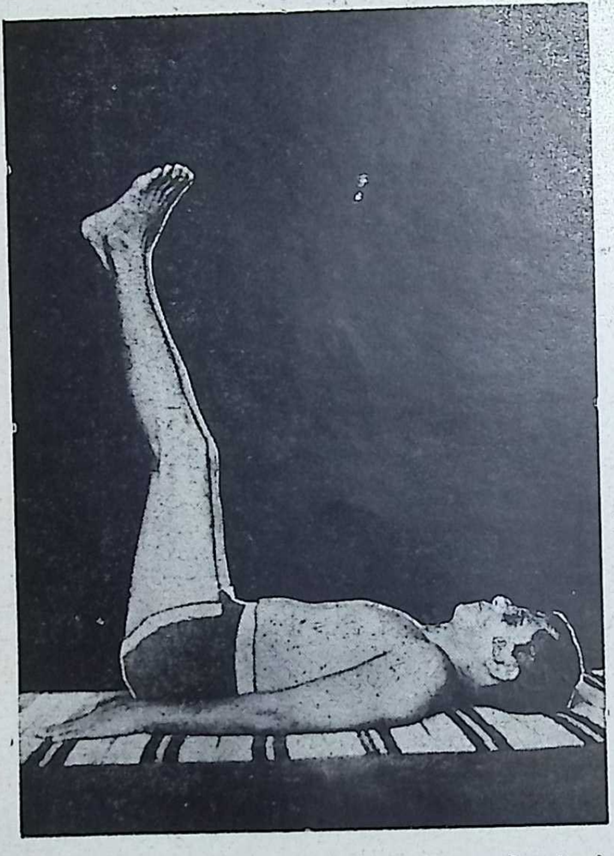


சித்திரம் 38] சர்வாங்காசனம் [பக்கம் 351

கோவை. ஸ்ரீ. P. நாகி செட்டி அவர்கள்,
தன் ஐந்து வயது பையனை பயில்விக்கிறார்.



சித்திரம் 39]   சர்வாங்காசனம் (ஆரம்ப நிலை 1)   [பக்கம் 218



சித்திரம் 40]   சர்வாங்காசனம்   [பக்கம் 218
(ஆரம்ப நிலை 2)

'தைமஸ்' (Thymus) என்ற கோளம். 23-வது சித்திரத்தில் கவனியுங்கள். இதுவும் நெஞ்சில் தான் அமைந்திருக்கிறது. குழந்தை வளர வளரத் தன் வேலையைக் குறைத்துக் கொண்டு விடும். பிறகு அதற்கு வேலையே கிடையாது. அதன் பின், தைராய்ட் கோளம் எல்லா வேலைகளையும் செய்து கொள்ளும். தைமஸ் கோளம் சிறு குழந்தைகளுக்கு ஒரு பாதுகாப்பு அரண் போன்றது. அதனுடைய சக்தியினுல் தான், அநேக வியாதிகள், குழந்தைகளுக்கு சுலபமாய்த் தொற்றக் கூடியதா யிருந்தாலும், பெரும்பாலும் தொற்றுவதில்லை. குழந்தையின் உடல் வளர்ந்து உறுதி யடைந்து, வியாதிகளை எதிர்க்கும் சக்தி உண்டாகி விட்டது என்ற நிலை வந்தபின், இதன் வேலை குறைந்து விடும். சிலருக்கு என்ன காரணத்தினுலோ பெரியவர்களானுலும், தைமஸ் கோளம் தன் வேலையை நிறுத்துவதில்லை. அதன் வேலையைச் செய்து கொண்டே இருக்கும். அப் பேர்ப்பட்டவர்களுக்கு தைராய்டும் சரியாய் வேலை செய்யாது. அப்படி உள்ளவர்கள் தான் பெரியவர்களானுலும் சிறு குழந்தைகளைப் போன்ற குணம், பார்வை, அறிவு எல்லாம் உடையவர்களா யிருக்கின்றனர். ஒரு சிலர் எவ்வளவு பெரியவர்களானுலும் சில சமயங்களில் குழந்தைகளைப்போல் விளையாட்டுக்களில் பிரியமும், மற்ற சேஷ்டைகளும் செய்வார்கள். அப் பேர்ப்பட்டவர்களுக்கு ஏதோ ஒரு சிறிதளவாவது தைமஸ் வேலை செய்வதினுல் தான் அவர்கள் அம் மாதிரி இருக்கிறுர்கள்.

என்னிடம் சிகிச்சைக்காகக் கொண்டு வரப்பட்ட பையனுக்கு, இந்தக் கோளாறு தான். தைமஸ் இன்னமும் வேலை செய்கிறது. தைமசின் வேலையைக் குறைத்து தைராய்ட்

கோளம் தன் வேலையைச் சரியாய்ச் செய்ய ஊக்குவிக்க வேண்டும். இதை எந்த மருந்தினுல் குணப்படுத்த முடியும்? எந்த வைத்தியத்தினுல் சுகப் படுத்த முடியும்? ஆப்பரேஷன் உண்டா? ஊசிமருந்துகள் உண்டா? இது வரை அம்மாதிரி இருப்பதாகத் தெரியவில்லை. இக்காலத்தில் கடவுளும் லஞ்சத்திற்கு இணங்க மாட்டேன் என்கிருர். மாந்திரீகம், கிரகம் முதலியவைகளில் நம்பிக்கை வைப்பதற் கில்லை. வேறு என்ன இதற்கு விமோசனம்? இவன் இவ்வாறே இருந்து வாழ வேண்டியது தானு?

இல்லை. ஆசனம் இவர்களுக்கு அபயம் அளிக்கிறது. சர்வாங்காசனம் தான் இதற்கெல்லாம் அபயம் அளிக்க வல்லது. இந்த ஆசனத்தைத் தினமும் காலை, மாலை சுமார் பத்து நிமிஷங்கள் பழகி வந்தால், பையன் நாளடைவில் தேறி வருவான்; பார்த்தவைகளில் கவனம் செலுத்துவான்; கேட்டவைகளைப் பற்றிச் சிந்தனை செய்வான்; சொன்னவைகளை ஞாபகத்தில் வைப்பான்; தான் செய்வது 'சரியா? தவரு?' என்று யோசித்துச் செய்வான்; பிறர் மதிக்கத் தானும் மதிப்பாய் நடந்து கொள்ள வேண்டுமென்ற எண்ணம் உண்டாகும்; படிப்பும் ஏறும்.

இது மட்டுமல்ல. சில குழந்தைகளைப் பார்க்க வெகு கண்ருவியாய் யிருக்கும். மனம் மிக வேதனை அடையும். 'என்ன பாபம் செய்ததோ' என்று எண்ணத் தோன்றும். ஆனுல், பாவம் யார் செய்வது? யார் அனுபவிப்பது? எல்லாம் கண்முன்பே இந்தக் காலத்தில் சாட்சியாய், ருசுவாய் விடுகிறது. பெற்ருேர்களின் அஜாக்கிரதை, குருட்டுத்தனமான வாழ்க்கை, கட்டுக் கடங்கா மனம், உடல்

இவைகளின் பலனே இம் மாதிரி குழந்தைகளுக்குக் காரணம். இருபாலாரும் இதை அனுபவிக்கின்றனர். பாவம்! குழந்தைகள் என்னத்தை கண்டது! சில குழந்தைகளுக்கு தலை கழுத்தின் மேல் நிற்காது. ஆட்டுக்கல் போல் ஆடிக் கொண்டேயிருக்கும். கை சற்று தூக்குவதற்கு முன் பல கோணல்களாய் ஆடும். ஒரு அடி எடுத்து வைப்பதற்குள் உடல், காற்றில் ஆடும் கொடிபோல், வளைந்து தள்ளாடும். காரணமில்லாமல் முகத்தை வலிக்கும். மூக்கிலிருந்து சளி வருவது தெரியாது. வாயிலிருந்து எச்சில் வடிவது அறியாது. எல்லாக் காரியமும் ஒருவர் செய்துவிட வேண்டும். இப்படியுள்ள சில குழந்தைகள் நடக்கவும் சக்தியற்று உட்கார்ந்த இடத்திலேயே பேயாடுவதைப் போலத் தலையை ஆட்டிக் கொண்டேயிருக்கும். கையும் காலும், பல சேஷ்டைகள் செய்யும்.

கூன், குருடு, செவிடு முதலியன இல்லாமல், சர்வ அங்க சுத்தமாய்ப் பிறந்த பிள்ளை, வேண்டித் தவம் கிடந்து பெற்ற பாலகன், இந் நிலைமையில் இருக்கிறான் என்றால், 'பெற்றதனாலாய பயன் என்னே! இதைவிடப் பிறவாமலேயே இருந்திருந்தால் நாங்கள் சந்தோஷமாய் இருப்போமே' என்று பெற்றோர்கள் மனம் புழுங்குவதில் குற்றமென்ன? 'குழந்தை தவழ்ந்து, மழலைச் சொல் பேசி, ஓடி, ஆடி மகிழ்ச்சி ஊட்டும்' என்று மனோ ராஜ்யம் செய்து வந்த, பெற்றோர்களுக்கு, மனம் எப்படி இருக்கும்? நரக வேதனை வேறு வேண்டுமா?

பெற்றோர்களே கவலையை விடுங்கள்! உங்கள் குழந்தைகள், உங்களுக்கு இன்பம் அளிக்கும் நாள் அதிக

தூரத்தில் இல்லை. வீணாய் மற்ற வழிகளில் சென்று காலத்தையும், பணத்தையும் விரயம் செய்து, மனம் உடையாதீர்கள். உங்கள் குழந்தைக்கு சார்வாங்காசனத்தைப் பயிற்றுவியுங்கள். குழந்தைகளைத் தனியாகச் செய்யச் சொல்லாமல், நீங்கள் அருகில் இருந்து மிக ஆதரவாய், அன்பாய்க் குழந்தையின் காலைப் பிடித்துத் தூக்கி நிறுத்திச் செய்வியுங்கள்

தினமும் காலை, மாலை வயிறு காலியாக இருக்கும் போது, ஐந்து முதல் பத்து நிமிஷங்கள் செய்யுங்கள். செய்யும் விதத்தை, சித்திரம் 36, 37ல் கவனியுங்கள். முதலில் ஒவ்வொரு நிமிஷமாகச் செய்து, சில நாட்களில் அதிகமாக்கலாம். டாக்டர்களிடம் காத்துக் கிடக்கும் நேரத்தை இதற்குச் செலவிடுங்கள். குழந்தை குணமடைந்து வளருவதை உங்கள் கண்ணாலேயே கண்டு மகிழ்ச்சி அடைவீர்கள்.

இளம் பிள்ளைவாதம்

இந்த வியாதி, இன்றைய உலகத்தில், டாக்டர்களிடையே ஒரு பெரிய பிரச்னையாயிருக்கின்றது. விஞ்ஞானக் கருவிகள், எக்ஸ்ரேக்கள், மருந்துகள் முதலியன எல்லாம் உபயோகிக்கப் படுகின்றன. ஆனால் முடிவு? இதைப் பூரணமாய்க் குணமாக்க முடியவில்லையென்று அவர்களே ஒப்புக் கொள்கின்றனர்.

இது கொள்ளை நோய் போல் சில சமயங்களில் நகரங்களில் பரவி விடும். ‘வைரஸ்’ என்ற கிருமியின் தொற்றுதலினால் இந்த வியாதி பரவுகிறது, இந்த வியாதி அநேக

மாய் சிறு பிள்ளைகளுக்கே வருவதானாலும், இது பெரியவர்களுக்கும் வருவதுண்டு. இந்த நோய் கடுமையான ஜுரம், தலைவலியுடன் ஆரம்பமாகும். சிலருக்கு மூக்கிலிருந்து இரத்தம் வரும். குழந்தைகள் இதனால் தாக்கப்பட்டால் ஒரே உறக்கமாகவே படுத்திருப்பார்கள். பெரியவர்கள் அலட்டிக்கொள்வார்கள். கழுத்து விறைத்துக்கொள்ளும். இதை உடனே கவனித்துச் சிகிச்சை செய்ய வேண்டும். இதற்குத் தொற்றும் குணம் உண்டாகையால், இவர்களை மற்றவர்களிட மிருந்து பிரித்துத் தக்க டாக்டர்களிடம் சிகிச்சை பெறச் செய்ய வேண்டும்.

ஆனால், இப்படிப்பட்ட நெருக்கடியான சமயத்தில் ஆசனம் துணை புரியாது. இவற்றிற்கெல்லாம், வருவதற்கு முன்பே ஆசனங்களைச் செய்து, உடலை உறுதியாய் வைத்துக் கொள்ள வேண்டும். அப்படிச் செய்து வந்தால் எந்த விதமான தொத்து வியாதியையும் தடுக்கலாம்.

இதற்குத் தடுப்பு முறையாகப் பல சொல்லலாம். "ஜன நெருக்கமான இடத்தில் வசிக்கலாகாது; கூட்டம் கூடுமிடங்களில் போகக் கூடாது; மேலும் சினிமா, ஓட்டல் முதலியவைகளுக்குப் போகக் கூடாது" என்பதெல்லாம் மிக, மிக உத்தமமான பழக்கங்கள்தான். ஆனால் வாழ்க்கையில் இது சாத்தியமா?

நம்முடைய இரத்தத்தை எடுத்துப் பரிசோதித்தால் எத்தனையோ வித நோய்க் கிருமிகள் இருப்பதைக் காணலாம். சதா நாம் அவைகளுடன்தான் வசிக்கிறோம். அவைகளுடன்தான் போராடுகிறோம். ஆனால் நாம், நம் உடலை

உறுதியாய், ஆரோக்கியமாய் வைத்திருக்கும் வரை எந்த விதமான நோய்க் கிருமிகளும் அபிவிருத்தியடையாது. தைராய்ட் இரஸம் அந்தக் கிருமிகளைக் கொன்று ஜெயித்து விடும்.

இந்த இளம் பிள்ளைவாத வியாதி குழந்தைகளுக்கு வந்தால் அநேகமாய் இறந்து விடுவார்கள். அப்படித் தப்பித் தவறிப் பிழைத்தாலும் கால் கை சுவாதீன மிருக்காது. குழந்தை தானாக எழுந்து உட்கார முடியாது. பத்து வயதான குழந்தையா யிருந்தாலும், எல்லாக் காரியங்களையும் மற்றவர் செய்தே விடவேண்டும். நிற்க முடியாது; கால்கள் துவளும்; கை தூக்க முடியாது; சக்தி யிருக்காது; ஏதோ சாப்பிட்டுக் கொண்டு, பலவீனமான நிலையில் 'நமக்கும் ஒரு குழந்தை யிருக்கிறது' என்ற பெயரளவில் வளர்ந்து கொண்டே யிருக்கும்.

இதுவரை இவ் வியாதிக்கு சரியான மருந்து கண்டு பிடிக்கவில்லை. ஆனால், இதற்கு யோகாசனம் விமோசனம் அளிக்கிறது.

ஒரு தனவந்தர், ஆறு வயதுள்ள தன் குழந்தையைத் தூக்கிக் கொண்டு வந்தார். பையனுக்குச் செல்வத்திற் கேற்ற களை, தேஜஸ், புத்திசாலித்தன மெல்லாம் இருந்தன. உட்கார வைத்தால் உட்காருவான். படுக்க வைத்தால் படுப்பான். அவனாகவே ஒன்றும் செய்து கொள்ள முடியாது; நிற்க முடியாது; நடக்க முடியாது; கை தூக்க முடியாது. இந்தக் குறையை நிவர்த்திக்க அந்தக் குழந்தைக்குச் செய்யாத சிகிச்சை பாக்கியில்லை. கடைசி

யில் யோகாசன சிகிச்சை முறையைப் பற்றிக் கேள்விப் பட்டு வந்தார்.

இந்தக் குழந்தைக்குச் சர்வாங்காசனம் சிகிச்சை கொடுக்கப் பட்டது. தினமும் காலே, மாலே பத்து நிமிஷங் கள் இந்த சர்வாங்காசனம் செய்விக்கப் பட்டது. கைகால் சுவாதீன மில்லாததால் அவனுகவே செய்ய முடியவில்லே. அவன் கால்களேப் பிடித்துத் தூக்கிக்கொண்டு, நம் கால் களேக் கொண்டு அவன் முதுகைத் தாங்கும் படி முட்டுக் கொடுத்துக் கொண்டு செய்விக்கப் பட்டது. சித்திரம் 36ஐ, கவனியுங்கள். சித்திரம் 37ல் இருப்பதைப் போல வும் செய்விக்கலாம்.

எடுத்ததும் பத்து நிமிஷங்கள் ஒரே தடவையாகச் செய்விக்கக் கூடாது. முதலில் ஒரு நிமிஷம் வீதம் மூன்று தடவை செய்விக்க வேண்டும். நான்கு நாட்களுக்குப் பிறகு இரண்டு நிமிஷங்கள் வீதம் மூன்று தடவைகள் செய்விக்க லாம். பிறகு மூன்று நிமிஷங்கள் மூன்று தடவைகள் செய்விக்கலாம். இருபது நாட்களில் ஐந்து நிமிஷங்கள் விதம் மூன்று தடவைகள் செய்யலாம். இடையில் ஓரிரு நிமிஷங்கள் இளேப்பாற விடலாம்.

இதில் அவசரமே படக்கூடாது. குழந்தைக்குக் கஷ்ட மேற்படாமல், அவர்கள் விரும்பிச் செய்யும் வண்ணம், பல விதத்தில் சொல்லித் தேற்றி அவர்களேத் திருப்தி படுத்திச் செய்விக்க வேண்டும். முரண்டு படுத்தும் போதும், அழும் போதும் செய்விக்கக் கூடாது. பயமுறுத்தியும் செய்விக் கக்கூடாது. பலவிதத்தில் சுகமாயிருக்கும் மற்ற குழந்தை

களைக் காட்டி 'இதோபார்! அவன் எப்படி ஓடி, ஆடி விளையாடுகிறான். அவனைப் போல நீயும் ஆக வேண்டாமா? நீ நல்ல பையன் ஆயிற்றே. இதைச் செய்தால் நீயும் அம் மாதிரி ஆகி விடுவாய்' என்று உற்சாகப் படுத்திச் செய்விக்க வேண்டும்.

இம் மாதிரி காலை, மாலை விடாமல் ஆறு மாதங்கள் வரை, பெற்றோர்கள் விடாமல் அவனைக் கவனித்து ஆசனம் போடச் செய்து வந்தார்கள். என்ன ஆச்சரியம்! குழந்தைக்குக் கைகளைச் சற்று தூக்க வந்தது. விளையாட்டுச் சாமான்களை அவன் எடுத்துப் பார்த்து வியந்து விளையாட ஆரம்பித்தான். பிறகு சில மாதங்களில் நிற்க வைத்தால் அரை நிமிஷம் ஒரு நிமிஷம் நின்றான். ஆனால், காலால் அடி எடுத்து வைக்க முடியவில்லை, தள்ளாடினான். அப்படியே சற்றுக் கையைப் பிடித்து நடக்க வைக்கப்பட்டான். சில நாளில் அவனே ஒவ்வொரு அடியாய் எடுத்து வைக்க ஆரம்பித்தான். பிறகு ஆறு மாதங்களில் அவன் மற்றக் குழந்தைகளைப் போல் நடக்கவும், ஓடவும், விளையாடவும் செய்தான். பெற்றோர்களின் ஆனந்தத்திற்கு அளவேது? வாயார, மனமார, வாழ்த்தினர் ஆசனத்தை.

இதில் என்ன அப்படி மகத்துவ மிருக்கிறது? மந்திரமா? மாயமா? சில சமயம் சில கேஸ்களில் இந்தச் சர்வாங்காசனம் குணப்படுத்துவது எனக்கே, ஆச்சரியமாக யிருக்கும். வாழ்க சர்வாங்காசனம்! வாழ்க யோக மார்க்கம்! வாழ்க நம் யோகிகள்!

இளம் பிள்ளை வாதத்தில் நோய்வாய்ப் பட்டபோது, ஜுரத்தின் வேகத்தாலும், வைரஸ் கிருமிகள் தாக்குதலி

னுலும், தைராய்ட் வளர்ச்சியின்றிச் செயலற்றுப் போய் விடுகிறது. அதிலிருந்து ஹார்மோன் சுரப்பதும் மட்டுப் படுகிறது. சர்வாங்காசனத்தைச் செய்வித்ததும், தைராய் டிற்குச் சக்தி உண்டாகிறது. பழையபடி ஹார்மோன் சுரக்கிறது. இரத்தம் ஹார்மோனினுல் போஷணை அடை கிறது. இரத்தம் போஷணை அடைவதனுல், நரம்புகள் வளர்ச்சி யடைகின்றன. நரம்புகள் வளர்ச்சி யடைவதால் துவண்டுபோன கை, கால்கள் பல மடைகின்றன; முறுக் கேருகின்றன. பிறகு நடக்கவும், ஓடவும், வேலை செய்ய வும் முடிகிறது. இந்த நோய்க்கு எவ்வளவு சீக்கிரம் கவ னித்து யோகாசன சிகிச்சை கொடுக்கின்ருேமோ அவ்வள விற்கும் நல்லது. நாள் ஆக, ஆக குணமாவதிலும் தாமத மாகும். அதிக நாளானுல் குணமாவது கஷ்டம்.

ஆசனங்களைப் பழகுவதற்கு முதலில் ஆசனத்தில் திடமான நம்பிக்கை வைக்க வேண்டும். நம்பிக்கை இல்லா மல் ஆசனம் பழகுவதில் அர்த்தமில்லை. உடம்பில், பல வருஷங்களாக இருந்துவரும் வியாதிகள், 'ஆசனம் போட ஆரம்பித்த சில தினங்களிலேயோ அல்லது சில வாரங்களி லேயோ போய்விடும்' என்று எதிர்பார்த்து உடனே ஆச னத்தின் மீது குறைகூறக் கூடாது. தினமும் காலையிலோ அல்லது மாலையிலோ தவருமல் ஆசனங்களைப் பழகி வந் தால், கட்டாயம் வியாதிகள் நீங்கும். உடல் ஆரோக்கிய மாக இருக்கும். எதையும் பாடுபடாமல் பெற முடியாது. ஆரோக்கியமாக நாம் வாழுவதற்குக் கொஞ்சமாவது சிரமப் பட்டால்தான் முடியும். ஆசனங்கள் போடுவதற்குக் கொஞ்சம் சிரமம் எடுத்துக் கொண்டு பழக்கப்படுத்திக் கொண்டோமானுல் பிறகு அது வெகு சுலபமாக இருக்கும்.

நமது உள்ளத்துக்குத் தெளிவையும், உடலுக்கு ஆரோக்கியத்தையும் கொடுக்கும்.

இந்த இரகசியத்தை நமது முன்னோர்கள் பல ஆயிரம் வருஷங்களுக்கு முன்பே அறிந்துதான், யோகமார்க்கத்தை அடிப்படையாகக் கொண்டு வாழ்ந்தார்கள். இந்தக் காலத்தில் இதிலெல்லாம் நம்பிக்கை கொள்வார் கிடையாது. கடவுளிடத்திலும் நம்பிக்கையிருக்கோ இல்லையோ! ஆனால் மேல்நாட்டு வைத்தியத்தில் அவ்வளவு நம்பிக்கை. வியாதி குணமாகவில்லை யென்றாலும், மேலும், மேலும் பெரிய டாக்டர்களிடம் போவார்களே தவிர, சொந்த சாஸ்திரத்தில் நம்பிக்கை கொள்ள மாட்டார்கள்.

ஆனால் இந்த நிலைமை நீடித்து நிற்கப் போவதில்லை யென்பது நிச்சயம். சுதந்திர மடைந்த நாம் முனைந்தால், இதற்கு ஒரு மார்க்கத்தைக் கண்டு பிடிப்பது பிரமாத மல்ல. இதற்கென்றே கலாசாலைகள், ஆஸ்பத்திரிகள், யோக சிகிச்சை சாலைகள் முதலியன ஏற்படுத்தலாம். அதற்கென தனிப் பட்டங்கள் கொடுத்தும் ஊக்கத்தை உண்டாக்கலாம்.

சர்வாங்காசனம் செய்யும் விதம்

விரிப்பில் மல்லாந்து படுக்கவும். இரண்டு கைகளும் 39-வது சித்திரத்தி லுள்ளபடி பக்கத்தில் நீட்டியிருக்க வேண்டும். இரண்டு கால்களையும் சேர்த்து வைத்துக் கொள்ளவும். மூச்சைப் பிடித்து, இரண்டு கால்களையும் 40-வது சித்திரத்தி லுள்ளபடி தூக்கவும். அப்படியே இன்னமும் புட்டம், முதுகு முதலியவைகளைத் தூக்கி,

41-வது சித்திர நிலைக்கு வரவும். பிறகு இரண்டு கைகளை யும் மடக்கி, இடுப்புக்குக் கீழே பிடித்து, 42-வது சித்திரத் தில் உள்ளபடி உடலை நேராய் நிமிர்த்தவும். தலை முன் பக்கம் குனிந்து முகவாய்க்கட்டை மார்பில் அழுந்தும்படி பார்த்துக் கொள்ளவும். மூச்சை சாதாரணமாய் விடவும் வாங்கவும் செய்யலாம். முதுகும் கால்களும் வளையாமல் நேராய் இருக்க வேண்டும். கால்களை விறைப்பாய் வைத்துக் கொள்ளக் கூடாது. மிகத் தளர்த்தியாகத் தொய்யும்படி விட்டுவிடவும் கூடாது. வாய் மூடியிருக்க வேண்டும். கைகளின் மேல் சரீர பாரம் பூராவையும் போட்டுப் பிடிக்கக் கூடாது. கைகள் லேசாய்த் தாங்கி யிருக்க வேண்டும். அவரவர்களுக்கு வேண்டிய நேரம் இந்த ஆசனத்தில் இருந்து விட்டு, இறங்கும் போது இடுப்பின் அடியில் தாங்கும் கைகளைத் தளர்த்தி, கைகளின் மேலேயே உடலை மெதுவாக நழுவவிட்டுக் கொண்டே வந்து, கால் களைத் தரையில் அமர்த்தவும். பிறகு கைகளைப் பக்கங் களில் நீட்டி வைத்து இளைப்பாறவும்.

சிலருக்கு எடுத்ததும் படத்திலுள்ளபடி செய்ய வராது. அதிலும் அதிக வயதாகிச் செய்பவர்களுக்கு 'ஆசனங்கள் எல்லாம் மிகச் சரியாய் வரும்' என்று எதிர்பார்க்க முடி யாது. சற்று ஏறத்தாழ இருந்தாலும், பலன் என்னமோ ஒன்று தான். ஒவ்வொரு ஆசனமும் செய்ய முயற்சி எடுத் துக் கொண்டாலே போதும். சரியான நிலை வந்த பிறகு தான் பலன் கிடைக்குமென்பதில்லை. பிறருடைய மெச் சுதலும், சபாஷ் பட்டமும் வேண்டியதில்லை. 'அது சரி யில்லை, இது சரியில்லை' என்ற வாதங்கள் வேண்டாம். நமக்கு வேண்டுவதெல்லாம் குணம்தான்.

மற்றப் பயிற்சிகளைச் செய்து உடலைத் தன்வசத்தில் வைத்திருப்பவர்களுக்கு, இந்தச் சர்வாங்கா சனத்தைச் செய்ய சுலபமாய்வரும். மற்றவர்களுக்குச் சிறிது கஷ்டமாய் இருக்கும். அநேகருக்கு இரண்டு கால்களை மட்டும் தான் தூக்கவரும். புட்டத்தையும் இடுப்பையும் சேர்ந்தாற் போல் தூக்கவே முடியாது. இருந்தாலும் பரவாயில்லை. சோர்வடையக் கூடாது. விடா முயற்சியுடன், கைகளை நன்கு ஊன்றி, முடிந்த மட்டும் உடலைத் தூக்க முயற்சி செய்யவேண்டும். அப்படியும் தூக்க முடியவில்லையானால், 40-வது சித்திர நிலைக்குக் கால்களைத் தூக்கி, மறுபடி 39-வது சித்திர நிலைக்கு வரவும். ஆனால் கால்களைத் தரையில் வைத்து விடக்கூடாது. தரைக்கு மூன்று, நான்கு அங்குலம் சந்து இருக்கும்போதே, மறுபடியும் கால்களைத் தூக்கி, 40-வது சித்திர நிலைக்கு வரவும். இம்மாதிரி இடைவிடாமல் ஆறு தடவைகள் செய்யவும். பிறகு அரை நிமிஷம் ஓய்வெடுத்துக் கொண்டு, மறுபடியும் ஆறு தடவைகள் செய்யவும். இம்மாதிரி மூன்று அல்லது ஆறு தடவைகள் தினமும் செய்து கொண்டு வந்தால், சில நாட்களில் இடுப்பையும் சேர்த்துத் தூக்க முடியும். இப்படியே 41-வது சித்திர நிலைக்குவர முயற்சிக்க வேண்டும். பிறகு கைகளை இடுப்படியில் கொடுத்துத் தாங்கிக் கொள்ளலாம்.

சிலருக்கு முதுகு நேராய் நிமிராது. சிலருக்கு முகவாய்க் கட்டை மார்பில் இடிபடாது. சிலருக்குக் கால்களைத் தலைப்பக்கம் சாய்த்து வைத்துக் கொண்டால்தான் செய்ய வரும். இக் குறைகளெல்லாம் நாளாவட்டத்தில் பழகப் பழக மறைந்து விடும். முகவாய்க் கட்டை மார்பில் இடிக்க வேண்டு மென்பதற்காகச் சிலர் வாயை 'ஆ' வென்று

திறந்து, முகவாய்க் கட்டையை மார்பில் இடிக்கப் பார்ப்பார்கள். அப்படி வாயைத் திறந்து முகவாய்க் கட்டையை இடிக்கக் கூடாது. வாய் எப்பொழுதும் மூடியே இருக்க வேண்டும். முதுகைச் சரியாய் நிமிர்த்தி கைகளை இன்னமும் இடுப்புக்கு அடியில் முதுகுப் பக்கம் தள்ளிப் பிடித்தால், சில நாட்களில் முகவாய்க் கட்டை மார்பில் இடித்து, ஜாலந்திர பந்தம் (Chin lock) ஏற்படும்.

சிலருக்கு முதுகெலும்பு வளைக்க வராததினால், கால்களை நேராய் நிமிர்த்த வராது. சிலருக்குக் கால்கள் பின் பக்கம் இருந்தால்தான் செய்யவரும். அதனால் பாதகமில்லை. ஆனால் நாளா வட்டத்தில் நிமிர்த்திக் கொள்ளலாம்

கால்கள் தலைக்கு நேராய் இருக்க வேண்டிது முறையானாலும், சிலருக்கு அப்படி நேராய் வைத்திருக்க வேண்டுமானால், கஷ்டத்துடன் தான் வைத்திருக்க முடியும். அப்படி வைப்பதனால் கைகள் அதிகம் தாங்கிப் பிடிக்க வேண்டியிருக்கும். அதனால் சிலருக்குக் கைகள் திமிர் பிடித்தாற் போலவும் ஆகி விடுவதுமுண்டு. சிலருக்குச் சுண்டு விரல், மோதிர விரல் முதலியவைகளுக்கு, ஏதோ உணர்ச்சி இழந்தாற் போல் ஒருவித மதமதப்பு ஏற்படும். ஆகையால் கைகளின் மேல் உடல் பளு முழுவதையும் போட்டு விடாமல், லேசாய்ப் பிடித்துக் கொள்ள வேண்டும். அப்படிச் செய்தால் இக் குறைகளெல்லாம் ஏற்படாது. அப்படிக் கைகளால் லேசாய் உடலைப் பிடிப்பதனால், கால்கள் சற்று தலைப் பக்கம், மூன்று நான்கு அங்குலம் தள்ளியிருந்தாலும் பரவாயில்லை. குணம் என்னமோ உண்டு,

சிலர் கால்களை விறைப்பாய் வைத்துக் கொள்வார்கள். அப்படி வைத்துக் கொண்டால், கால்களுக்கு அதிக இரத்தம் செல்லும். அதனுல், நம் மனதும் அவ்விடத்துக்கே செல்லும். நமக்குத் தைராய்ட் கோளத்துக்கே அதிக இரத்தம் பாய வேண்டியதால், நாம் மனதைத் தைராய்ட் கோளத்தினிடமே செலுத்த முயற்சிக்க வேண்டும்.

முதலில் இந்த ஆசனம் செய்பவர்களுக்கு முழங்கை, முதுகு, கழுத்து முதலியவை வலிக்கும். சில நாட்களில் வலி மறைந்து விடும். நீண்ட நேரம் செய்பவர்களுக்கு முழங்கை, கழுத்துப் பின்புறம் முதலிய இடங்களில் காய் கட்டி விடும்.

மேற்சொன்ன முறைகளெல்லாம் உடல் சாதாரண நிலையி லுள்ளவர்களாலும், இளம் வயதினர்களாலுந் தான் செய்ய முடியும். அதிக வயதானவர்களாலும், நோயுள்ளவர்களாலும், கனத்த சரீரம் உள்ளவர்களாலும் செய்ய முடியாது. அவர்களுக்குச் சில குறுக்கு வழிகள் இருக்கின்றன.

1. சுவரின் ஓரமாய்ப் படுத்து, புட்டத்தைச் சுவரில் ஒட்டும்படி வைத்து, இரண்டு கால்களை மேலே தூக்கிச் சுவரின் மேல் போட்டு, நேராய் வைத்துக் கொள்ளவும். கைகளை மடக்கி, முழங்கைகளை ஊன்றி, மூச்சைப் பிடித்து, இரண்டு குதிக்கால்கள் மட்டும் சுவரில் இருக்க, புட்டம், இடுப்பு, முதுகு இவைகளை நன்கு தூக்கிக் கைகளை இடுப்படியில் கொடுத்துத் தாங்கிப் பிடித்துக் கொள்ளவும். மூச்சை செளகரியம் போல் இழுக்கவும்

விடவும் செய்யலாம். கைகளால் நன்கு இடுப்பைத் தாங்கிய பின், சுவரில் ஊன்றியிருக்கும் குதிக்கால்களில் ஒன்றை மட்டும் சுவரை விட்டுக் கிளப்பி, தலைப்பக்கம் நேராய் நிமிர்த்தியவாறே பின் பக்கம் கொண்டு வரவும். பிறகு இன்னமும் கைகளைச் சற்று நன்கு தாங்கிக் கொண்டு, மற்றொரு காலையும் சுவரை விட்டுக் கிளப்பி, காலை வளைக்காமல், தலைப்பக்கம் கொண்டு வந்து, முன்கொண்டுவந்த காலுடன் சேர்த்து வைத்துக் கொள்ளவும்.

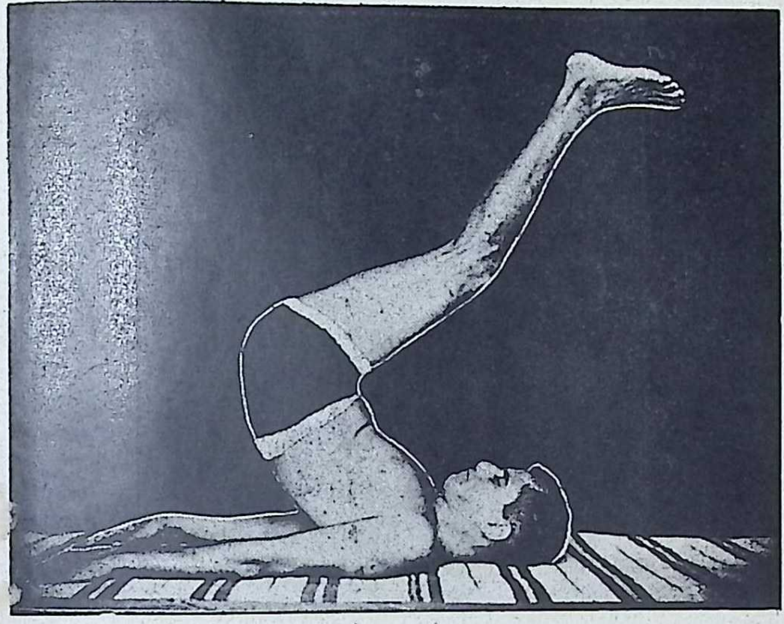
சிலருக்கு இதைச் செய்யவும் சிரம மாயிருக்கும். கைகள் சரியாய்த் தாங்கிப் பிடிக்காததினால், உடல் சரிந்து விடும். ஒருகாலை சுவரை விட்டு எடுத்து, இரண்டாவது காலை எடுக்கும்போது, கை நழுவிக் கீழே உடல் வந்து விடும். கைகளை விரித்து வைத்து இடுப்பைப் பிடிக்காமல், உடலை நெருக்கிக் கைகளை வைத்து உறுதியாய் நிமிர்த்திப் பின் பக்கம் தாங்கிப்பிடித்தால் தான், மற்ற காலைத்தூக்க முடியும். உதவிக்கு ஆள் பக்கத்தில் இருந்தால், முதல் கால் தலைக்கு மேல் வந்தவுடன், அதைச் சிறிது நேரம் பிடிக்கச் சொல்லி இரண்டாவது காலை எடுத்தால் சுலமாய்ச் செய்ய வரும்.

2. சுவர்ப் பக்கம் செல்லாமலே, ஆள் உதவியிருப் பவர்கள் இதைச் செய்யலாம். மல்லாந்து படுத்து 39-வது சித்திரத்தில் உள்ளபடி கால்களைக்கொண்டு வரவும். பிறகு உதவி செய்பவர், கால்களைப் பிடித்துத் தூக்கி 40-வது சித்திர நிலைக்குக் கொண்டு வரவேண்டும். பின் சாதகர், கைகளை மடக்கி, முழங்கைகளை ஊன்றி இடுப்படியில் கைகளைக் கொடுத்து, 41-வது சித்திரத்தி லுள்ளபடி பிடித்

துக் கொள்ளலாம். கால்களைச் சற்றுத் தலைப் பக்கம் சாய்த்துக் கொண்டால் ஆள் உதவியில்லாமல், தன்னாலே கூட சிறிது நேரம் நிற்க வரும். இம்மாதிரி சில நாட்கள் வரை, பிறருடைய உதவியுடன் செய்து கொண்டே வந்தால் பிறகு தனியாய்ச் செய்யவரும்.

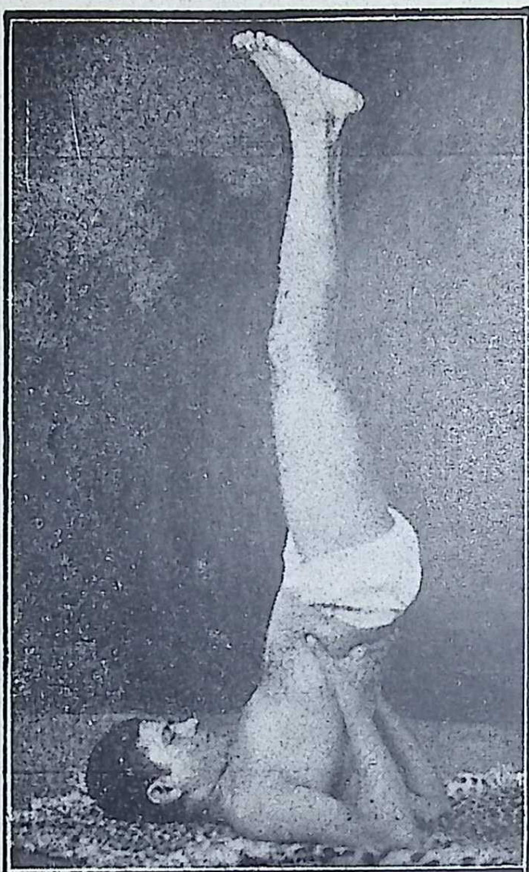
3. ஒரு முழத்துக்குச் சற்று உயரமான படுக்கைத் ஒன்றை நன்றாய்க் கயிற்றால் கட்டித் தயார் செய்து கொள்ள வேண்டும். அல்லது ஐந்து, ஆறு தலையணைகளைச் சேர்த்து கயிற்றால் நன்கு கட்டிக் கொள்ளலாம். விபரீத கரணிக்கு செய்வதற்குத் தயார் செய்துக் கொள்வதைப் போலச் செய்துக் கொள்ள வேண்டும். அந்தப் படுக்கைக்கு முன்புறம் உட்கார்ந்து, பிறகு மெதுவாய்ப் பின் புறம் சாய்ந்து படுத்து, கால்களைத் தூக்கி, சர்வாங்காசன நிலைக்கு வரவும். பின்புறம் அதிகம் தள்ளிப் படுத்தால் சர்வாங்காசன நிலை வராது. ஆகையால்தான் உட்காரும் போதிருந்தே படுக்கையின் முன் பக்கம் முனையில் உட்கார வேண்டும். இடுப்பையும், முதுகையும், நன்றாய்ப் படுக்கை தாங்கியிருக்கும். இப்படிச் சில நாட்கள் செய்துகொண்டே இடுப்படியில் கைகளைக் கொடுத்து இடுப்பைத் தாங்க முயற்சி செய்ய வேண்டும். அப்படிச் செய்து கொண்டே வந்தால், சில நாட்களில் நன்கு இடுப்பைப் பிடிக்க வரும். அப்பொழுது படுக்கையைத் தள்ளி விட்டுச் செய்யலாம்.

4. சர்வாங்காசனப் பலகையின் உதவியாலும் செய்யலாம். அல்லது இரண்டடி அகலத்தில் ஆறு ஆறரை அடி நீளத்தில், கழுத்துப் பட்டைக்குக் கீழே மடக்கும்படி இரண்டு கீல்களை வைத்துச் செய்ய வேண்டும். தலை, கீழே



சித்திரம் 41] சர்வாங்காசனம் [பக்கம் 219

(ஆரம்ப நிலை 3)



சித்திரம் 42] [பக்கம் 219

சர்வாங்காசனம்

நழுவி விடாமல் தலைக்குப் பின்புறம் பலகையினால் ஒரு தடை ஏற்படுத்தலாம். இதை இரண்டு பாகமாகப் பிரித்துத் தலைப்புறம் சிறிய பலகை, உடல்புறம் பெரிய பலகை என்று வைத்துக்கொள்ள வேண்டும். தலைப்புறச் சிறிய பலகையில், மடக்கும் இடத்தைத் தள்ளி, மூன்று அங்குலம் வீதம் இடம் விட்டு, மூன்று, நான்கு கொக்கிகளை மாட்ட வேண்டும். இக் கொக்கிகள் முதலில் சிறிய அளவாகவும் பிறகு இருக்க, இருக்க நீளத்தில் பெரிய அளவாகவும் இருக்க வேண்டும். பிறகு உடல்புறப் பலகையில் மடக்கு மிடத்திலிருந்து சற்று தள்ளி, மூன்று அங்குலத்திற்கு ஒரு வளையமாய், மூன்று, நான்கு வளையங்களைப் பொருத்த வேண்டும். ஆசனம் செய்வோர் அதில் படுத்துக்கொள்ள வேண்டியது. ஒருவர் பலகையை மடித்துத் தூக்கிக் கழுத்துப்புறப் பலகையிலிருக்கும் கொக்கியை, உடல்புறப் பலகையிலிருக்கும் வளையத்தில் மாட்டிவிட வெண்டும். செய்பவர் அப் பலகையின் மீதே தன் உடல் பளுவைப் போட்டுப் படுத்திருக்க வேண்டியது. ஆரம்பத்தில் நீண்ட கம்பியை வளையத்தில் மாட்டினால், பலகை நேராய் இராமல் சற்றுக் கால்புறம் வாட்டமாய் இருக்கும். செய்பவருக்கும் சௌகரியமாய் இருக்கும். சில நாட்கள் பொருத்துச் சற்று பலகையை நேராய் நிமிர்த்த வேண்டும். அப்பொழுது நீளத்தில் குறைந்த கொக்கியை மாட்டிவிட வேண்டும். இப்படி கொக்கியின் நீளத்தை நமது சௌகரியம்போல் உபயோகிக்கலாம். பக்கங்களில் கால் நழுவி விடுவதுபோல் இருந்தால், பக்கங்களிலும் சட்டத்தினால் தடை ஏற்படுத்தலாம். அல்லது கால் பக்கப் பலகையில் பெல்ட் இணைத்துக் கட்டிவிடலாம். எப்படியும் நமது சௌகரியம் போல் இந்தப் பலகையைச் செய்து கொள்ளலாம்.

ஆனால் இம் மாதிரி பலகையை எல்லோராலும் செய்து கொள்ள முடியாது. பணக்காரர்களால் தான் செய்து கொள்ள முடியும். ஆயிரக் கணக்கில் மருந்துகளுக்காகவும், டாக்டர்களுக்காகவும் செலவு செய்யும் பணக்காரர்களுக்கு இதைச் செய்வது பிரமாத மில்லை. ஆனால் இதற்கும் தூக்கி நிறுத்த மற்றவர்களின் சகாயம் வேண்டி யிருக்கிறது. அதற்குப் பதில் அந்த ஆளைக் கொண்டு தூக்கி நிறுத்தச் சொல்லி, அவர் மேலேயே கால்களைப் போட்டுத் தாங்கச் சொல்லி நிற்கலாம். இதை எல்லோராலும் செய்ய முடியும். இம் மாதிரி முறைக ளெல்லாம் நோயாளிகளுக்கும், மிக மிக பலவீனமானவர்களுக்கும், ஒரு காரியமும் செய்ய முடியாமலும், எழுந்திருக்க சக்தி யில்லாமலும் இருப்பவர்களுக்குத்தான் உபயோகம். அதிக கனமானவர்களும் இதை உபயோகிக்கலாம். அவரவர்களுக்குத் தகுந்தாற் போல் உயரம், அகலம் வைத்துக் கொள்ளலாம்.

சிறுவர்களும், மிக வயதானவர்களும், மற்றவர் சகாயத்தினால் பிடித்துக் கொண்டோ அல்லது பலகையின் உதவியினாலோ செய்யலாம். சிறு குழந்தைகளை நாமே உட்கார்ந்து, நமது இடது காலை மடித்துக் குழந்தையின் முதுகுக்கு முட்டுக் கொடுத்து, நமது வலது காலை அகல மடித்துத் தலைக்கு முட்டுக் கொடுத்து, குழந்தையின் கால்களை நமது கைகளால் சர்வாங்காசன நிலைக்குத் தூக்கிப் பிடித்துக் கொள்ளலாம். ஆரம்பத்தில் முதுகு சரியாக, நேராக, நிமிர்ந்து இருக்க வேண்டு மென்ப தில்லை. நாளுக்கு நாள் நிமிர்த்திக் கொள்ளலாம். சித்திரம் 36ஐ கவனிக்கவும். அல்லது 37-வது சித்திரப் படிக்கும் செய்யலாம்.

இந்த ஆசனங்களைச் செய்பவர்கள் சில விதிகளைக் கட்டாயம் ஞாபகத்தில் வைத்துக்கொள்ள வேண்டும். வாய் மூடி யிருக்க வேண்டும். மூக்கின் வழியாகத்தான் மூச்சு வாங்கவும் விடவும் வேண்டும். அதிகம் பேசக் கூடாது. அவசியமானால் ஓரிரு வார்த்தைகளைப் பேசலாம், அநேகமாய் உமிழ்நீர் ஊறாது. அப்படி ஊறினாலும், சர்வாங்காசனம் செய்யும்போது விழுங்கக் கூடாது. வாயில் அடக்கி வைத்திருந்து, சர்வாங்கானத்தைக் கலைத்த பின் துப்பலாம்; அல்லது விழுங்கலாம். தும்மல், இருமல், கொட்டாவி முதலியன வரும்போல் இருந்தால், இறங்கி விடவேண்டும். சர்வாங்காசனத்தில் இருந்து தும்மவோ, இருமவோ, கொட்டாவி விடவோ கூடாது. இல்லையானால் மார்புப் பிடிப்பு, சுளுக்கு, காது நோய், இம் மாதிரி ஏதாவது உண்டாகி விடும். ஜுரத்துடனும் தலைவலியுடனும் ஆசனம் செய்யக் கூடாது.

இப்பொழுது சொன்ன மாதிரிகளை யெல்லாம், எல்லோரும் செய்ய வேண்டு மென்ப தில்லை. சரியானபடி செய்ய வராதவர்களுக்காகப் பல உபாயங்கள் எடுத்துச் சொல்லப் பட்டிருக்கின்றன. அவரவர்களுக்கு எது சௌகரியமோ அதை முதலில் பழகலாம். ஆனால் அம் மாதிரியே எப்பொழுதும் செய்யாமல், சரியான நிலைமைக்கு வர முயற்சி செய்து வரவேண்டும்.

முரட்டுத் தனமாய் எந்த ஆசனத்தையும் பழகக் கூடாது. "இன்றே ஐந்து நிமிஷங்கள் வரை செய்துவிட வேண்டும்; பத்து நிமிஷங்கள் வரை செய்துவிட வேண்டும்" என்று ஆத்திரப் படக்கூடாது. மிக சாவதானமாகச்

செய்ய வேண்டும். ஆரம்ப சூரத்தனமாய்ச் செய்து விட்டு "கழுத்து சுளுக்கிவிட்டது; கழுத்து வலிக்கிறது; முதுகு வலிக்கிறது" என்று விட்டுவிடுவதை விட, நிதானமாய்ப் பழகினுல் ஒரு கஷ்டமும் வராது. லேசாய் வலித்தாலும் சில நாட்களில் மறைந்து விடும்.

ஆரம்ப சாதகர்கள், சர்வாங்காசனத்தை எப்படிச் செய்தாலும் அதிக நேரம் செய்ய முடியாது. முதல் வாரத்தில் ஒரு நிமிஷமாக, மூன்று தடவைகள் செய்யலாம். ஒவ்வொரு தடவைக்கும் மத்தியில் ஒரு நிமிஷம் ஓய்வு எடுத்துக் கொள்ளலாம். ஓய் வெடுத்துக் கொள்ளும் போது, நன்கு படுத்துக் கண்களை மூடி, உடலைத் தளர்த்தி ஓய் வெடுத்துக் கொள்ள வேண்டும். அடுத்த வாரம் இரண்டு நிமிஷங்கள் வீதம் மூன்று தடவை பழகலாம். இவ் வாறு வாரத்திற்கு ஒவ்வொரு நிமிஷம் வீதம் நேரத்தை அதிகப் படுத்திக் கொண்டே வந்து, பத்து நிமிஷங்கள் வீதம் மூன்று தடவை வரை செய்யலாம். பிறகு பல தடவை செய்வதைக் குறைத்துக் கொண்டு, பதினைந்து நிமிஷங்கள் வீதம் இரண்டு தடவைகள் செய்ய வேண்டும். பிறகு ஒரே தடவையில் அரை மணி நேரம் கூட அப்படியே நிற்கப் பழகலாம். இந்த ஆசனம் அரை மணிக்கு மேல் செய்ய வேண்டியதில்லை.

பலன்:—உயிர்க்கோளமாகிய தைராய்ட், நன்கு இரத்தத்தினுல் போஷிக்கப்படுவதால், அது நல்ல ஆரோக்கியம் அடைகிறது. அதனுல் சகல நோய்களும் விலகுகின்றன. நரம்பு பலவீனம், இரத்த மின்மை, சோம்பல், தலைவலி, அஜீரணம், மலச்சிக்கல், மூலம், வயிற்றுவலி, குன்மம்,

மூத்திரக் கோளாறுகள், மார்புவலி, இருதய பலவீனம், இரத்தக் கொதிப்பு, அப்பெண்டிசிடிஸஸ், சகல வாதங்கள், காலில் குத்தல், காலின் கணுக்களில் நீர் தங்குதல், பெரும் வியாதி, மலேரியா, மலேரியாக் கட்டி, மற்ற ஜுரங்கள், மலட்டுத்தனம், தைமஸ் கோளாறு, தைராய்ட் பலவீனம், வீர்ய மின்மை, டான்வில், கிளாண்ட் கட்டிகள், கண்ட மாலே, யானேக்கால், ஆல்புமின், டயாபெடீஸ், டயாரியா, ஹிஸ்டிரியா, ஹைட்ராலிக், காக்காய் வலிப்பு முதல் சகல தொற்று நோய்களேயும் போக்கும் சக்தி உள்ளது. ஆனல் அவரவர்களின் நோய், வயது முதலியவைகளே அனுசரித்து மற்றும் சில ஆசனங்களேயும் இதன்கூடச் சேர்த்துச் செய்ய வேண்டியதா யிருக்கும்.

குறிப்பு:—வழக்கமாய் ஆசனம் செய்யும் சகோதரிகள் கர்ப்பங் கொண்டால் இந்த ஆசனத்தை மூன்று மாதங்கள் வரை செய்யலாம். கர்ப்பமான பெண்மணிகள் புதிதாய் ஆரம்பித்துச் செய்யக் கூடாது.

சர்வாங்காசனத்தின் சாதனேகள்

சர்வாங்காசனம் செய்யும் விதத்தைப் பற்றித் தெரிந்து கொண்டோம். அது எப்படி சகல பிணிகளுக்கும் சஞ்சீவியாய் இருக்க முடிகிறது என்பதை ஆராய்வோம். உடலில் எந்த ஒரு பாகத்துக்கும் இரத்தம் அவசியம் வேண்டும். இரத்தம் அங்கு செல்லா விட்டால் உணர்ச்சி இருக்காது. அந்த பாகம் உபயோகப் படாது. அப்படி யாகாமல் உடம்பில் எல்லா மூலே முடுக்குகளுக்கும் இரத்தத்தை அனுப்பிக் கொண்டே இருப்பது இருதயமே. இது ஒரு பம்பிங் ஸ்டேஷனேப் போன்றது.

பூமியின் ஆகர்ஷண சக்தியை எல்லோரும் அறிவர். பூமியானது எந்த ஒரு வஸ்துவையும் தன் பக்கமே இழுக்கும் சக்தி உடையது. நாம் எவ்வளவு பலங்கொண்டு ஒரு கல்லை வானத்தில் வீசி எறிந்தாலும், நமது பலத்துக்குத் தகுந்தாற்போல் அந்தக் கல் மேலே சென்றபிறகு கீழே தான் விழும். காற்றில் பறக்கக் கூடியவஸ்துக்களும் காற்று அடங்கியதும் பூமியைத்தான் வந்தடையும்.

அந்த வேலை நமது சரீரத்திலும் நடைபெறுகிறது. பாதம், கால், துடை, வயிறு இவற்றிற்கு இரத்தத்தை அனுப்ப, இருதயம் அதிகம் வேலை செய்ய வேண்டியதில்லை. பூமியின் ஆகர்ஷண சக்தியினால் அந்தப் பாகங்களுக்கு இரத்தம் தானாகவே இழுத்துக் கொள்ளும். ஆனால் இருதயத்தின் மேல் பாகங்களுக்குப் போகத்தான் இருதயமானது ஆகர்ஷண சக்தியை எதிர்த்துப் போராட வேண்டியிருக்கிறது. இருதயம் துடிக்கும் ஒவ்வொரு துடிப்பும் இரத்தத்தை அடித்து அடித்து அனுப்பும் சப்தமே. நாம் பிறந்தது முதல், ஏன், கருவி லிருக்கும்போ திருந்து இருதயம் துடிக்க ஆரம்பித்து, இறக்கும் வரையில் வேலை செய்கிறது.

மனிதன் ஆரோக்கிய விதிகளை அனுசரித்து, உடலை உழைப்பாலும், உணவாலும் உறக்கத்தாலும் காப்பாற்றும் வரை, உடலுக்கு முக்கியமாய் இருதயத்திற்கு யாதொரு கெடுதலும் உண்டாகாது. ஆனால் இயற்கை விதிப்படி அறுபது வயதிற்குமேல் தைராய்ட் கோளத்தினுடைய வேலை குறைவதால், இருதயமும் சற்று நிதானமாய்த்தான் வேலைசெய்யும். அப்பொழுது இரத்த நரம்புகளின் வழிகள்

சிறுத்து இரத்த ஓட்டமும் மட்டுப் படும். இரத்த போஷணையும் மட்டுப்பட்டு, நரம்புகளின் வழிகளும் சுருங்குவதால், எல்லா அவயவங்களும் தளர ஆரம்பிக்கின்றன. ஜனனேந்திரியங்களும் தன் வேலையைக் குறைத்து வந்து நிறுத்திக் கொள்ளுகின்றன. படிப்படியாய் முதுமை அடைந்து பஞ்சேந்திரியங்களின் வேலைகளும் மட்டுப் பட்டுக் கடைசியில் குழந்தை நிலைமைக்கு வந்து, சாவு ஏற் படுகிறது. இதற்கு நூறு வருடங்கள் ஆகும், என்று மனித ஆயுளைக் கணக் கெடுத்திருக்கிறார்கள்.

ஆனால் மனிதன், கட்டுக்கடங்கா நடத்தை யினாலும், ஆகாரத்தினாலும், சோம்பேறித் தனத்தினாலும் நோய்களை அடைகிறான். அதைப் போக்கப் பல விஷ மருந்துகளை ஊசிகளின் மூலமாகவும், வேறு பல உபாயங்களினாலும், இரத்தத்துடன் கலக்கும்படிச் செய்து கொள்கிறான். இப் படித் தன் உடலைக் கெடுத்துத் தன் பூரண ஆயுளை அனுப விக்காமல் இறந்து விடுகிறான். 'இயற்கையாய் இறப்பவர் களை விட மருந்துகளினால் இறப்பவர்கள் தான் அதிகம்' என்று மகாத்மா காந்தி அடிகளே சொல்லியிருக்கிறார். இம் மாதிரி மருந்துகளைச் சாப்பிட்டு எத்தனை பேர் நடைப் பிணங்களாகத் திரிகின்றனர்! இவர்கள், தைராய்ட் கெட்டு, இருதயம் பாழடைந்து, அவயவங்கள் தேய்ந்து ஒன்றுக்கும் உதவா வாழ்க்கை வாழ்கின்றனர்.

இவர்க ளெல்லோரும் பழையபடி ஆரோக்கியமாக இருக்க வேண்டுமானால், சர்வாங்காசனத்தைச் செய்தால் தான் முடியும். சர்வாங்காசனத்தைச் செய்யும் போது. தலை, புஜம் மட்டும், கீழே தரையில் இருக்க மற்ற பாகங்க

ளெல்லாம் மேல் தூக்கப்பட் டிருக்கின்றன. பூமியில், தலை, புஜம் முக்கியமாய்க் கழுத்து பதிந்திருக்கின்றன. கழுத்தில் தைராய்ட் கோளமிருப்பதை முன்பே விவரிக்கப் பட்டிருக்கிறது. இப்பொழுது பூமியின் ஆகர்ஷண சக்தி யானது கழுத்துக்கு அதிக இரத்தத்தை வரவழைக்கிறது. அதனால் தைராய்டிற்கு இரத்த போஷணை தாராளமாய்க் கிடைக்கிறது. தைராய்டும் பல மடைகிறது. அதனால் அது எப்பொழுதும் ஹார்மோனை இரத்தத்தில் சரிவர கலக்கச் செய்கிறது. அதனால் இரத்தம் போஷணை அடைகிறது. நாடி, நரம்புகள் கெடாமல் இருக்கின்றன. உடலிலுள்ள அவ யங்களெல்லாம் புத்துணர்ச்சி பெற்றுப் பல மடைகின்றன.

இதில் ஒரு பரம இரகசியம் இருக்கிறது. தைராய்ட் வேலை செய்ய, எப்படி இரத்த போஷணை அவசியமோ, அதைப்போல இருதயம் வேலை செய்ய தைராய்ட் ஹார் மோன் அவசியம். இரண்டும் தொக்கி நின்று தொண் டாற்றுகின்றன. அதனால்தான் சர்வாங்காசனம் செய் பவர்களுக்கு முதுமையில் இளமை கிடைக்கிறது. குரங் கின் தைராய்ட் கோள ஆப்பரேஷனின்றி வாலிபம் அடை யும் இரகசியமும் இதுவே. இழந்த வாலிபம் பெறும் இர கசியமும் இதுதான். எதுவரை சர்வாங்காசனம் செய்து தைராய்டை நல்ல நிலைமையில் வைத்திருக்கிறோமோ அதுவரை முதுமையும் அணுகாது. எந்தவித வியாதிகளும் வராது. எல்லா அவயவங்களும் எப்பொழுதும் ஒழுங்காய் அதனதன் வேலைகளைச் செய்து வரும்.

தைராய்டின் ஹார்மோன், நாட்டைப் பாதுகாக்கும் சேனைகளின் ஆயுதங்களைப் போன்றது. உடலில் புகும்

பலவித கிருமிகளை எதிர்ப்பது, இரத்தத்தில் இருக்கும் வெள்ளை அணுக்கள்தான். ஆனாலும் அதற்குச் சக்தி அளித்து வெற்றிபெற வைப்பது தைராய்ட் ஹார்மோன் தான். இவைகளால் ஊக்கப்பட்ட இரத்த அணுக்கள், சர்வ ஆயுத பாணிகளாகிய ரக்ஷா சைனியத்தைப் போன்றவை. இந்த அணுக்கள் எதுவரை ஹார்மோன் ஆயுதங்களைப் பெற்றுப் பலம் பொருந்தியதாய், நமது தேகத்தைப் பாது காக்கின்றதோ, அதுவரை வியாதி எனும் சத்துரு உடலுக் குள் நுழைய மாட்டான்.

காலரா, பிளேக், அம்மை மற்றும் என்னென்ன தொற்று நோய்கள் உண்டோ அவை, இந்த சர்வாங் காசனத்தைப் பழகுபவர்களிடம் ஒன்றும் செய்யாது. தொற்று நோய்க் கிருமிகள் இரத்தத்தில் அபிவிர்த்தி ஆக முடியாது. இரத்தத்திலுள்ள வெள்ளைக் கிருமிகளுடன் நடக்கும் சண்டையில், நோய்க் கிருமிகள் கொல்லப்பட்டு விடும். இம் மாதிரியே எந்த நோய்களையும் அணுக வொட் டாது.

சரி. தொற்று நோய்கள் அணுகாது. மற்ற நோய்க ளாகிய வயிற்றுவலி, தலைவலி, மற்றும் வயிற்று அவயவங் கள் கெடுவதால் உண்டாகும் நோய்களுக் கெல்லாம் என்ன செய்வது? என்று கேட்கலாம்.

இவைகளெல்லாம் தானே தேடிக் கொள்ளும் வியாதி களே. பகுத்தறிவை நன்கு உபயோகித்து, நடத்தை, பழக்க வழக்கம், ஆகாரம் இவைகளைச் சீர்திருத்திக் கொண்டு, சர்வாங்காசனமும் பழகி வந்தால் எல்லாம் சரி யாய் விடும்.

நமக்கு வரும் நோய்களை மூன்று விதங்களாகப் பிரிக்கலாம்.

1. நாமே தேடிக் கொள்ளும் நோய். இது, நமது கவனிப்புக் குறைவாலும், அசட்டையினாலும், ஆகாரத்தினாலும், பழக்க வழங்கங்களினாலும் உண்டாவது.

2. நம் அநுமதியில்லாமல் உட்புகும் நோய். இது, பயங்கரத் தொற்று நோய்க் கிருமிகளால் உண்டாவது.

3. பரம்பரை நோய். இது க்ஷயம், காசம், கரப்பான், குஷ்டம், மேகம், வலிகள் போன்றவை.

இம் மூன்றுவித நோய்களும் சர்வாங்காசனத்தினால் குணமாகக் கூடியவைகளே. இருந்தாலும், வியாதி உள்ளவர்கள் வியாதிகளைப் போக்கிக் கொள்ளுவதற்காக ஆசனம் செய்வதாயிருந்தால், அதில் சில கட்டுப்பாடுகளைக் கட்டாயம் அனுசரிக்க வேண்டும். அப்படி அனுசரித்தால், சில மாதங்களில் குணமாகக் கூடிய வியாதிகள், சில வாரங்களிலேயே கூட குணமாகிவிடும். ஆரோக்கிய வாழ்வு வாழலாம். அது ஒன்றும் அப்படிப் பிரமாதமான கட்டுப்பாடுகளல்ல. மிகச் சுலபமாக ஒவ்வொருவரும் அனுசரிக்கக் கூடியவைகளே. அதாவது, ஆசனப் பயிற்சியுடன் அந்தந்த வியாதிக்குத் தக்கபடி, ஆகார நியமங்களும், வாழ்க்கைத் திட்டத்தையும் கைக் கொண்டால், அநேகமாய் எல்லாவித வியாதிகளையுமே தடுத்து விடலாம். சிற்சில வியாதிகளுக்கு வேறு சில ஆசனங்களும் செய்ய வேண்டியிருக்கும்.

ஹலாசனம் செய்தால் நரம்புகள் உணர்ச்சி அடையும் என்று சொன்னேனல்லவா? அத்துடன் சர்வாங்காசனமும் செய்தால், அதன் உணர்ச்சி இரட்டிப்பாகும். ஆனால், பதினைந்து, இருபது, நற்பது நாட்கள் என்று அவ்வப் போது பிரம்மச்சரியம் கைக்கொண்டு மனத் தூய்மையுடன், விடாமல் காலை, மாலை ஹலாசனமும், சர்வாங்காசனமும் பழக வேண்டும்.

குழந்தை, பெற்றோர்களின் சின்னம்

ஆம்; குழந்தைகள் பெற்றோர்களின் பாவ புண்ணியங்களின் சின்னங்கள்தான். பெற்றோர்கள் தம் அறியாமையினாலும், சுகாதாரப் பழக்க வழக்கங்களைக் கைக்கொள்ளாததினாலும், அத்து மீறிய நடத்தையாலும், தேகப் பயிற்சியை உதாசீனம் செய்வதினாலும், சோம்பேறித் தனத்தினாலும், அசட்டு மதிப்பினாலும், தங்கள் உடலைக் கெடுத்துக்கொண்டு, ஆரோக்கியமிழந்து, நோய்களுக்கு இரையாகின்றனர். ஆனால், அந்த குறைகள் அவர்களோடு மட்டும் போவதில்லை. அவர்களின் செயலானது, அவர்களின் சாட்சியாக - சின்னமாக - உருவமாக - முத்திரையாக - ஆஸ்தியாக குழைந்தைகள் பிறந்து விடுகின்றன; பாவம்! குழந்தைகள் என்னத்தைக் கண்டது! உலகம் அறியாது; பாவம் புண்ணியம் இன்னதென்பது தெரியாது; இனிமேல் வளர்ந்து, உலகத்தை அறிந்து வாழ வேண்டும். அப்பேர்ப்பட்ட ஒரு பிராயத்தில் அவைகளுக்குத்தான் எத்தனைவித வியாதிகள்! எத்தனைவித மருந்துகள்! ஒரு வீட்டில் மூன்று நான்கு குழந்தைகள் இருந்து விட்டால் போதும். ஒன்றுமாறி ஒன்றுக்கு

ஏதாவது நோய்கள் வந்து கொண்டே யிருக்கும். மருத்து வர்கள் வீட்டுக்குப்போவதும், மருந்துகளை மணிக் கணக்கில் கொடுக்கவுமே வீட்டில் உள்ளவர்களுக்கு சரியாய்விடும்.

"பிறந்த குழந்தையை ஆறு மாதம் வரை பேயும் வளர்க்கும்" என்று பெரியவர்கள் சொல்லுவார்கள். அப்படியென்றால் 'இயற்கை ஆரோக்கியத்துடன் பிறக்கும் குழந்தைக்கு ஆறு மாதங்கள் வரை எவ்வித நோயும் வராது' என்பது பொருள். முன் பெல்லாம் வீட்டில் பெரியவர்கள், சின்னவர்கள் என்ற மரியாதை இருந்தது. வீட்டில் கட்டு திட்டங்கள் இருந்தன. விரதங்கள், நோன்புகள் முதலியவைகளை பக்தி சிரத்தையுடன் அனுஷ்டிப்பார்கள். எதிலும் மிதமாய் இருப்பார்கள். இப்பொழுதோ காலையில் கலியாணம்; மாலையில் ஆகாய விமானத்தில் பறக்கும் யாத்திரை! உடனே தனிக் குடித்தனம். வாழ்க்கையில் கட்டுப்பாடு கிடையாது. மனம்போன போக்கு. இதில் ஆரோக்கியம் சீர் கேடடைகிறது. இந்த நிலைமையில் அவர்களுக்கு ஜனிக்கும் குழந்தைகள் மட்டும் எப்படி பலமாய், ஆரோக்கியமாய் இருக்கும்? தந்தையோ தொண்ணூறு இராத்தல் எடை; தாயோ எழுபது இராத்தல். அவர்களுக்குப் பிறக்கும் குழந்தைகளோ மூன்று அல்லது நான்கு இராத்தல். பிறந்தபோதி லிருந்து குழந்தைக்கு மருந்துகள்! ஊசிகள்! குழந்தை மருந்துகளினாலேயே வளர்கிறது; மருந்துகளினாலேயே வாழ்கிறது; கடைசியில் மருந்துகளினாலேயே செத்து மடிகிறது. எல்லாம் மருந்து மயம்!

புனர் ஜன்மம் இருக்கிறதோ இல்லையோ, அது பெரிய வாதத்திற் குரிய விஷயம். ஆனால், நம் கண்முன்பே நமது

பாவ, புண்ணியத்தின் உருவம், குழந்தையாகக் காட்சி யளிக்கின்றதைக் காண்கிறோம்.

காளைப் பருவத்தில் கட்டுக் கடங்காமல் திரிந்த வாலி பர்கள், பிறகு கலியாணம் செய்து கொண்டால், அவர் களுக்குப் பிறக்கும் குழந்தைகள், அவர்களின் செய்கை களுக்கு அத்தாட்சியாகக் காட்சி அளிக்கின்றன. பிறருக்குத் தெரியாமல் பல கொடூரச் செயல்களில் ஈடுபட்டிருக்கலாம். ஆனால் அவர்களின் குழந்தைகள் அக் குற்றங்களை உலகத் திற்குப் பறை சாற்றி விடுகின்றன. மேகங்களில் பல தினுசு. மழை பெய்யும் மேக மல்ல. அதனால் உலகத்துக்கு க்ஷேம முண்டு. மேக வியாதி, உடல் ஆரோக்கியத்தை இருட்டடிப் பதனால், இதற்கும் 'மேகம்' என்று பெயர் வந்தது போலும்! இது தவிர வெட்டை நோய், கரப்பான் முதலி யவைகளையும் குழந்தைகளுக்கு ஆஸ்தியாக வைக்கிறார் கள். இவைக ளல்லாமல் பரம்பரைச் சொத்துகள் வேறு இருக்கின்றன. க்ஷயம், காசம், குஷ்டம், வலிகள், வாதம் போன்ற பல. இது தவிர அநேக குழந்தைகள் அங்கஹீன மாகப் பிறக்கின்றன. குருடு, செவிடு, ஊமை முதலியவைக ளெல்லாம், அநேகமாய்த் தலைச்சன் குழந்தை களுக்குத்தான் ஏற்படும். பெற்றோர்களின் தீமையின் வேகம் தலைச்சன் குழந்தைக்கு முதலில் தாக்குகிறது. பிறகு இவர்களும் சீர்பட, குழந்தைகளும் அதற்குத் தகுந்தபடி பிறக்கின்றன.

அழகான குழந்தைகள், ஆரோக்கியமான குழவிகள், குண்டு குழந்தைகள் முதலியன பிறப்ப தெல்லாம், பெற் றோர்களாக வேண்டியவர்களின் கையில் இருக்கிறது.

குழந்தையைத் தெய்வமாக வழிபடும் நாடல்லவா நமது நாடு!

ஒரு ஏழை விதவை, தன் பன்னிரண்டு வயதுப் பிள்ளையை அழைத்து வந்தாள். என் மனைவியிடம் தன் குறைகளைச் சொன்னாள். "என் புருஷன், பையன் சிறு குழந்தையாக இருக்கும்போதே இறந்து விட்டார். அவர் இருக்கும்போது துர் நடத்தையினால் தன் உடலையும் கெடுத்துக் கொண்டார். என் உடலும் கெட்டது. ஆனால் இந்தக் குழந்தையை எப்படியோ வளர்த்தேன். இப்பொழுது சில வருஷங்களாக இவனுக்கு இந்திரியம் தானாகவே வெளி வந்து விடுகிறது. உட்கார்ந்திருந்தால் அவன் கால் நிஜார் நனைந்து விடும். சிறு நீர் வரும் வழியில் எப்பொழுதும் இந்திரியம் கசிந்துக் கொண்டேயிருக்கும். இங்கிலீஷ் வைத்தியம் எல்லாம் பார்த்தாயிற்று. பலனில்லை. யோகாசனத்தினால் பலன் உண்டாகலா மென்று நம்பி வந்தேன்!" என்றாள். "இச் சிறுவனுக்குத் துர்ச் சகவாசம் உண்டா?" என்று கேட்டேன். அதெல்லாம் இல்லை என்று சொன்னாள்.

அப்படி இருந்தாலும் எப்படிக் கண்டு பிடிப்பது? இந்திரியம் உற்பத்தியாகித் தன் சக்தியைச் சேகரித்துக் கொள்ளும் இந்தப் பருவத்தில், அது உடலுடன் சேராமல் வெளி வந்து விடுகிறது என்றால், அது பையனின் செயலா? பெற்றோர்களின் செயலா?

இச் சிறுவனுக்குச் சர்வாங்காசனம் மட்டும் பயிற்சி அளிக்கப்பட்டது. தினம் ஐந்து நிமிஷங்கள் முதல் பத்து நிமிஷங்கள் வரை செய்தான். நாற்பது நாட்கள்

இம் மாதிரி செய்த பின் மறுபடியும் அவர்கள் வந்தார்கள். 'பாதி குணமாக இருக்கிறது' என்றூர்கள். பிறகு புஜங்காசனம், சலபாசனம், தனூராசனம், பாதஹஸ்தாசனம், ஹலாசனம் முதலியவைகளைச் சொல்லித் தந்து, சர்வாங்காசனத்தையும் பத்து நிமிஷங்கள் செய்யச் சொன்னேன். ஒரு மாதத்தில் அந்தக் குறை அறவே நீங்கிவிட்டதாக வந்து அறிவித்தார்கள். பிறகு தாயும் அந்த ஆசனங்களைப் பழகித் தனக்குள்ள குறைகளை நீக்கிக் கொண்டாள்.

வாலிபன் செய்யும் வினை. அவனோடு மட்டும் போவதில்லை. மனைவிக்கும் அதைப் பரிமாறுகிறான். எத்தனை பெண்கள் தங்கள் துன்பகரமான வாழ்க்கையை என் மனைவிக்குக் கடிதம் மூலம் வரைகின்றனர்! நேரிலும் வந்து சொல்லுகின்றனர்! ஆனல் எல்லோருக்கும் முதலில் சர்வாங்காசனமும், பிறகு மேற்சொன்ன மற்ற ஆசனங்களுமே விமோசனம் அளிக்க வல்லது. வெட்டை நோய்க்கும், மற்றும் இதன் சம்பந்தப்பட்ட நோய்களுக் கெல்லாம் மருந்து, சர்வாங்காசனப் பயிற்சியும், உணவுப் பத்தியமும் தான்.

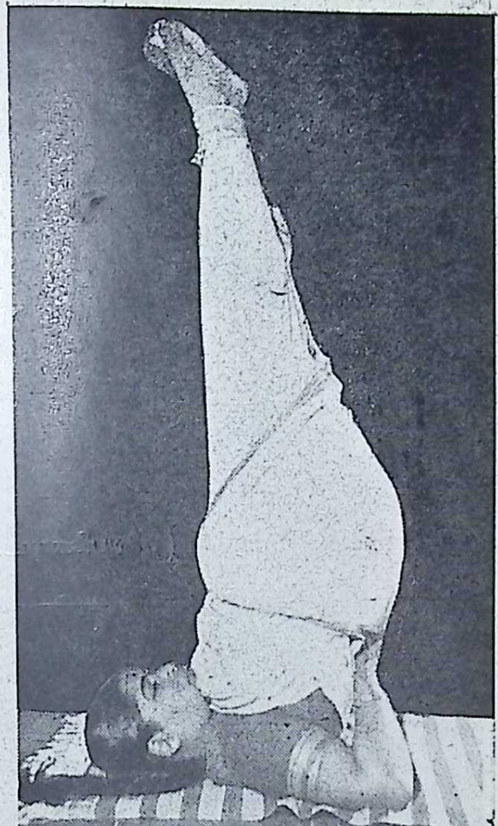
வாலிப உலகத்தார் வரையும் கடிதங்கள், பயங்கரமானவை. 'சரியான வாலிபப் பருவத்தை அடைந்தவர்கள் துன்மார்க்கத்தில் சென்று கெடுகின்றனர்' என்றூல் அது சவகாச தோஷம் எனலாம். பத்து, பன்னிரண்டு வயது முதல் தன்னைத் தானே கெடுத்து, பிறகு பெரியவர்களாகி எதுக்கும் லாயக்கில்லாமல் போனவர்களைப் பற்றி என்னத்தை சொல்ல! இம்மாதிரி யானவர்கள் தங்கள்

செய்கைகளை வரைகின்றனர். என்ன சமூகம்! என்ன மக்கள்! என்ன வாழ்க்கை முறை! எந்தப் பெற்றோர்கள் தங்கள் குழந்தைகளுக்கு இதைப்பற்றி எடுத்துச் சொல்லப் போகின்றனர்! எந்தப் பள்ளிக்கூடத்தில், இதன் நன்மை தீமைகளைப் பற்றிப் போதிக்கப் படுகின்றன? பையன் வாலிபனான பின் "கலியாணம் வேண்டாம்" என்கிறான். பெற்றோர்களிடம் இதன் இரகசியம் எடுத்துச் சொல்ல முடியுமா? சிலர் எப்படியோ கலியாணமும் செய்து வைத்து விடுகின்றனர்.

இவர்களே இக் கதி யென்றால், தப்பித் தவறி இவர்களுக்குப் பிறக்கும் குழந்தைகள் எப்படி இருக்கும்? நோய்களுக்கு இருப்பிட மாகவும், எலிக்குஞ்சு களாகவும், எலும்பும் தோலுமாய்க் காட்சி அளிப்பதில் ஆச்சரியமென்ன? இக் குழந்தைகள் பெரியவர்களாகிச் சாதிக்கிற காரியந்தான் என்னவோ! மனித குலம் இருக்க இருக்க க்ஷீணிக்கத் தொடங்கி விட்டது. இரண்டு தலைமுறைக்கு முன்பிருந்த உடல் உறுதி, ஆரோக்கியம் இந்தத் தலைமுறைக்குக் காணோம். இனி வருவது அதைவிட மிக மோசமாய் இருக்கும். இப்படியே சென்றுக் கொண்டிருந்தால் மனித குலம் உய்வதெப்படி! சர்வாங்காசனப் பயிற்சியைத் தவிர இதற்கு வேறு ஒரு மார்க்கமும் இல்லை.

டான்சில்

இக் காலத்தில் டான்சில் (Tonsil) (தொண்டையில் சதை வளருவது) எங்கு பார்த்தாலும் சகஜமாய் இருக்கிறது. இது பெரும்பாலும் சிறுவர்களுக்கே வருகிறதானாலும், பெரியவர்களுக்கும் வருவதுண்டு.



சித்திரம் 43] [பக்கம் 316

சர்வாங்காசனம்



சித்திரம் 44. சர்வாங்காசனம் (தலையணையுடன்)



சித்திரம் 45. மத்ஸ்யாசனம் (தலையணையுடன்)

வாயின் உள்ளே தொண்டையில், உள் நாக்கிற்கு இரண்டு பக்கங்களிலும், சிறு சுண்டைக்காய் அளவு சதை உருண்டைகள் இருக்கின்றன. இம் மாதிரி எல்லோருக்கும் இருக்கும். இவைகள் வீங்கிப் பெருத்துப் போவதற்கே 'டான்ஸில்' எனப் பெயர். சிலருக்குப் புண்ணுயிருக்கும். சிலருக்குச் சீழும் கோத்துக் கொள்ளும்.

இந்த டான்ஸில் உள்ளவர்களுக்கு ஆகாரம் சரியாகச் சாப்பிட முடியாது. உடல் பலவீனமாய் விடும். அடிக்கடி ஜுரம் வரும். டான்ஸில் மிகப் பெருத்துத் தொண்டையின் வழியை அடைத்துக் கொண்டவர்கள், சாதம், காய்கறி போன்றவைகளையும் கடித்து விழுங்கச் சிரமப் படுவார்கள். கஞ்சியாய் இருந்தால் பரவா யில்லை. அப்படியும் விழுங்கும் போது வலி எடுக்கும். இதற்குப் பயந்து சிலர் சாப்பிடவும் யோசிப்பர்.

இந்த வியாதி, ஆகாரத்தில் அயோடின் (Iodine) சத்துக் குறைவினுலும், வாயின் வழியே சுவாசிப்பதினுலும் உண்டாகிறது, இப்பொழுதிருக்கும் நிலங்களில் பூசாரம் மிகவும் குறைந்து விட்டிருக்கிறது. சாதாரணமாய் "ஒரு ஐம்பது வருஷங்களுக்கு முன் ஒரு மூலிகை செய்யும் குணத்தில், பாதி அளவு கூட இந்தக் காலத்தில் அதே மூலிகை குணம் செய்கிறதில்லை" என்று டாக்டர்களே ஒப்புக் கொண்டிருக்கின்றனர். ஆகாரச் சத்தும் அம் மாதிரிதானே இருக்கும்! மனித குலத்தின் தரம் குறைந்து வருவதைப்போல, இயற்கையின் தரமும் குறைந்து வருகிறது போலும்! அப்படி யிருக்க அந்த இயற்கை தரும் அரைகுறைச் சத்துள்ள காய்கறி, கீரை, தானியங்களையும்,

நன்றாக வேக வைத்து, அந்த ஜலத்தையும் சாக்கடையில் கொட்டி விட்டு, சக்கையைச் சாப்பிடுகிறோம். இப்படி சாப்பிடுவதனால் டான்ஸில் மட்டும் என்ன? மற்றும் எது வேண்டுமானாலும் உண்டாகலாம் அல்லவா? அயோடீன் சத்து அதிகம் வேக வைப்பதில் அழிக்கப் படுகிறது. பின் வெந்த ஜலத்தையும் வீணாய்க் கீழே கொட்டி விடுகிறோம். இதைத் தடுத்து, அளவாய் ஜலம் விட்டு, அதிக நேரம் வேக வைக்காமல், அப்படியே சாப்பிடும் பழக்கத்தை ஏற்படுத்திக் கொண்டால், இம் மாதிரி நோய்களெல்லாம் வராது.

எட்டு வயதுள்ள ஒரு பெண் குழந்தை மிக பலவீனமாய் இருந்தது; டான்ஸிலும் இருந்தது. டாக்டர்கள் ஆப்பரேஷன் செய்வது தவிர வேறு மார்க்கமில்லை என்றனர். பெற்றோர்கள் இந்தப் பலவீனத்தில் ஆப்பரேஷன் செய்யப் பயந்து 'யோக சிகிச்சையினால் பலம் உண்டாக்கலாம்' என்று வந்தனர். வெறும் சர்வாங்காசனம் மட்டும் சொல்லித் தரப்பட்டது. ஆகாரத்தில் பத்தியம்; ஒன்றும் பிரமாதமான பத்தியமல்ல. முதலில் ஒரு மாதம் கீரை, காய்கறிகளின் சூப் கொடுக்க வேண்டியது; பிறகு சூப்புடன் காய்கறிகளையும் அப்படியே சாப்பிட வேண்டியது; அவ்வளவுதான். என்ன ஆச்சரியம்! இரண்டு மாதங்களில் குழந்தை நன்றாய் விளையாட ஆரம்பித்தது. ஒவ்வொரு அங்கமும் சுறு சுறுப்பாய் வேலை செய்யத் தொடங்கிற்று. பலவீனம் இருந்த இடம் தெரியவில்லை; கூடவே டான்ஸில் இருந்த இடமும் தெரியவில்லை.

இது என்ன! மாயமா? மந்திரமா? எப்படி டான்ஸில் போயிற்று? அதில்தான் சர்வாங்காசன மகிமை இருக்கிறது.

தைராய்ட் இரஸத்தில் பெருவாரியாக அயோடீன் சத்து இருக்கிறது. இக் குழந்தைக்கு, அந்த சக்தி சரிவரக் கிடைக்காததினால்தான் பலவீனம் உண்டாயிற்று. டான்ஸிலும் அதனால்தான் உண்டாயிற்று. பலவீனத்தைப் போக்கடிப்பதற்காகச் சர்வாங்காசனப் பயிற்சி கொடுத்ததில், வாடின தைராய்டிற்கு இரத்த போஷணை கிடைத்தது. தைராய்ட் சுக மெய்தியது. வழக்கப்படி அது அயோடீன் சத்துள்ள இரஸத்தை உற்பத்தி செய்ய ஆரம்பித்தது. கூடப் பத்திய ஆகார உணவின் மூலம் அயோடீன் சத்தும் சேர்ந்தது. பலம் உண்டாயிற்று. வீங்கின டான்ஸிலும் சுருங்கிற்று.

'வாயின் வழியே சுவாசிப்பதினாலும், டான்ஸில் உண்டாகிறது' என்று சொன்னேன் அல்லவா? காற்றை சுவாசிக்க இயற்கை அளித்தது மூக்கு. ஆனால் சிலர் அதை உபயோகப் படுத்துவதில்லை. வாயின் வழியாகவும் சுவாசிக்கின்றனர். சில குழந்தைகள், ஏன், பெரியவர்கள் கூட 'ஆ!' என்று வாயைப் பிளந்து தூங்குவார்கள். வாயில் ஈக்கள் நுழைந்தாலும் தெரியாது. மிக வயதானவர்கள், முற்றின சரீரமானதினால், அவர்களுக்கு அது சகஜம் என்று சொல்லலாம். அப்படியும் அவர்களை டான்ஸில் பாதிப்பதும் இல்லை. இளம் பிள்ளைகளின் கதி என்ன? மூக்கின் வழியே சுவாசித்தால், மூக்கில் இருக்கும் மயிர்கள், காற்றில் உள்ள தூசுகளை வடிகட்டி, சுத்தக் காற்றை உள்ளே அனுப்பும். வாயின் வழியே சுவாசித்தால், வாயில் ஈரப் பசை இருக்கும் வரை, காற்றிலுள்ள தூசுகள் ஈரத்தில் படியலாம். சிறிது நேரத்தில் வாயிலுள்ள ஈரப் பசையும் உலர்ந்து விடும். பிறகு காற்று, அப்படியே உள்ளே போக வேண்டி

யதுதான். சில குழந்தைகள் ‘கர், புர்’ என்று பெரியவர்களைப்போல குறட்டையும் விடுவார்கள். அப்படி வாயின் வழியே காற்றை இழுக்கும் போது, தொண்டையில் இருக்கும் தசைகள் அழற்சி அடைகின்றன. காற்றிலுள்ள கிருமிகளால் அவைகள் தாக்கவும் படுகின்றன. பிறகு டான்ஸில் வருகிறது.

இதை நிவர்த்திக்கும் மார்க்கமென்ன? ‘வாயை மூடி, மூக்கின் வழியே சுவாசிக்க வேண்டும்’ என்று சுலபமாய்ச் சொல்லி விடலாம். என்னதான் வாய் மூடித் தூங்கினாலும், பிறகு வழக்கப்படி திறந்து கொள்ளும். அதற்கும் ஒரு குறுக்கு வழி இருக்கிறது. மூன்று அங்குலம் அகலமான துணியை நீளக் கிழித்துக் கொண்டு, பிரார்த்தனைக்குப் பால் காவடி எடுப்போர், வாயைக் கட்டிக் கொள்வதைப் போல, கட்டிப் படுத்துக் கொள்ள வேண்டும். இல்லையானால் ‘லூகோபிளாஸ்டர்’ என்னும் ஒரு வகைப் பசைத் துணி மருந்துக் கடைகளில் கிடைக்கும். அதை ஒன்றரை அங்குலம் கிழித்து, வாயை மூடி, உதட்டின் மேல் ஒட்டவைத்து விட வேண்டும். சிறுவர்களுக்கும் அப்படியே. இப்படிச் சில நாட்கள் செய்து வந்தால் வாய் மூடிப் படுக்கும் வழக்கம் உண்டாகி விடும். பிறகு இப்படி செய்ய வேண்டியதில்லை. வயிறு புடைக்கத் தின்றவுடனே படுத்தாலும் வாய் திறந்து விடும். ஆகையால் பாதி வயிறு காலி ஆன பின்பே படுக்க வேண்டும். அதாவது சாப்பிட்டு இரண்டு மூன்று மணி நேரம் பொறுத்தே படுக்க வேண்டும்.

‘இந்த வாயைத் திறந்து படுக்கும் வழக்கம், தாய்மார்களின் ஒரு சிறு அசட்டையினால்தான் உண்டாகிறது’

என்று சொன்னால் மிகையாகாது. குழந்தை தூங்கும் போது தலையணையில், தலையின் மேல் பக்கம் மட்டும் இருக்கும்படி பார்த்துக் கொள்ள வேண்டும். சில குழந்தைகள் தலை முழுவதையும், கழுத்து, மார்பு வரை, தலையணையில் வைத்துத் தூங்கும். அப்பொழுது வாய் தானாகத் திறந்து விடும். இந்தப் பழக்கம் பெரியவர்களான பிறகும் ஏற்படுகிறது. இரவில் தாய் படுக்கப் போகும் முன், 'குழந்தைகள் தலையணையின்மேல் சரியாய்த் தலையை வைத்துத் தூங்குகிறார்களா' என்று பார்க்க வேண்டும். இல்லையானால் தலையணையைச் சற்றுப் பின்னுக்கு இழுத்து பாதி தலை மட்டும், தலையணையில் இருக்கச் செய்ய வேண்டும். அப்படிச் செய்தால், வாயைக் கட்டவேண்டிய அவசியமில்லை. வாய் மூடியிருக்கும்

இந்தக் காலத்தில் டான்ஸில் என்றால் உடனே டாக்டர்கள் ஆப்பரேஷன் செய்யவேண்டுமென்கிறார்கள். அந்த வளர்ந்த சதையைக் கத்தரித்து எடுத்து விடுகிறார்கள். இரண்டு, மூன்று நாட்களில் புண் ஆறிச் சரியாய் விடுகிறது. இது சகஜமாய் நடக்கிறது. ஆனால் இந்தக் கேசுகளில் ஏதாவது ஒன்று ஆபத்தாக முடிவதும் உண்டு. சதையைக் கத்தரிக்கும் கத்திரி, பக்கத்தில் எங்காவது தப்பித் தவறி பட்டு விட்டால், உயிர் பிழைப்பது துர்லபம். இம் மாதிரி அநேக கேசுகள் நடந்திருக்கின்றன. 'மருந்து பூசுவதினாலேயே குணப்படுத்தலாம்' என்று பல மருந்துகள் விளம்பரத்தில் காணுகிறோம். அதன் அனுபவம் தெரியாது. ஆனால் ஒன்று மட்டும் நிச்சயம். "சர்வாங்காசனத்தினால் டான்சிலைக் குணமாக்க முடியும்" என்பது நிரூபணமாய் விட்டது.

எத்தனை சங்கீத வித்வான்களின் தொண்டையை இந்த டான்ஸில் வந்து கெடுத்து விட்டது! ஆப்பரேஷன் செய்த பின் முன்போல் பாட வருவ தில்லை. அவர்களும் சர்வாங்காசனம் செய்தார்களானால் முன்போல் பாடலாம். வந்தவர்கள், ஆப்பரேஷன் இல்லாமல் போக்கடித்துக் கொள்ளலாம். சரியாய்ப் பாடவராத பாடகர்கள், சர்வாங் காசனம் செய்வார்களானால், சாரீரம் இனிமையாய் அமை யும். எவ்வளவு நேரமானாலும் அனுயாசமாகப் பாடலாம். குரல் சொன்னபடி கேட்கும். தொண்டையை சரியாக்க இலவங்கம், வால்மிளகு போன்ற மாற்று மருந்துகள் பல இருக்கின்றன. இவைகளை உபயோகிக்காமலேயே, சுக மாகப் பாடலாம்.

கண்டமாலை

மாங்காய் மாலை, காசு மாலை என்றெல்லாம் கேள்விப் பட்டிருப்பீர்கள். ஆனால் 'கண்டமாலை' என்பதைப் பற்றிக் கேள்விப் பட்டிருக்கிறீர்களா? இதை எங்கும் வாங்க முடியாது, எந்தக் கடைகளிலும் விற்காது. அந்த ஆப ரணங்கள் அழகைத் தரும்; இது விகாரமாய் இருக்கும். இது கண்டத்தை - கழுத்தைச் சுற்றி சிறு சிறு கட்டிகளாக வருவதால் 'கண்டமாலை' என்று பெயர் வைத்தார்கள் போலும்!

இதுவும் தைராய்ட் கெடுவதால்தான் வருகிறது. தைராய்ட் கோளங்கள், தன் இரசத்தைச் சரிவரச் சுரக்காத போது, சரீரத்தில் அயோடின் சக்தி குறைகிறது. உடலில் ஏற்படும் மாறுதல்களை யெல்லாம் சரி செய்வது தைராய்ட் இரசமே. தசை நார்களைச் சீர்செய்து கட்டுவதும், வேண்

டாத கழிவு பதார்த்தங்களைக் கழிப்பதும், இத் தைராய்ட் இரஸமே. இது சரிவரக் கிடைக்காத போது அவயவங்களில் பல பெருகவும், வீங்கவும் செய்கின்றன.

சிலருக்குத் தாடைக்குக் கீழே கழுத்தைச் சுற்றிக் கட்டிகளாக இருக்கும். சிலருக்குக் கழுத்தில் ஒரு பக்கம் மட்டும் அப்படியே வீங்கி இருக்கும். சிலருக்கு பல கட்டிகளாக வெளியிலும் தெரியச் செய்யும். ஒரு சிலருக்கு மிகவும் முற்றிக் கட்டிகள் மேல் கட்டிகளாக, சிறுசாகவும் பெரிசாகவும் காய்த்துத் தொங்கும். மனிதனின் அழகைக் கெடுக்க இதைவிட வேறென்ன வேண்டும்!

மாங்காய்மாலை, காசு மாலை போட்டவர்கள், கழுத்தைத் திருப்புவது ஒரு தினுசாய் இருக்கும். பணத்தின் பெருமையோ! அல்லது கனத்தின் அழுத்தமோ! என்று எண்ணத் தோன்றும். ஆனால் இந்தக் கண்டமாலை வந்தவர்கள், பணத்தின் பெருமையாய் இல்லா விட்டாலும், கட்டிகளின் கனம் அழுத்துவதால் கழுத்தைத் திருப்பவும் கஷ்டப்படுவார்கள்.

இதை, மிக ஆரம்பப் பருவத்திலேயே தக்க சிகிச்சை செய்து கொண்டால் குணமாய் விடும். இல்லையானால், பிறகு குணப் படுத்துவது கஷ்டம். முடியாது என்று கூடச் சொல்லலாம். சிலருக்கு வலி இருக்கும். அதனால்தான் கழுத்து திருப்ப முடிவதில்லை. சிலருக்கு வலி இருக்காது. சிலருக்குக் கட்டிகள் உடைந்து சீழ் வரும்; ஆனால் லேசில் ஆறாது. மிகவும் ஜாக்கிரதையாய் ஆற்ற வேண்டும். சிலருக்குக் கட்டிகள் உள்ளேயே உடைந்து சீழும் இரத்த

மும் தொண்டைக்கு உள்ளே சென்றுவிடும்; அவர்கள் வாந்தி செய்வர்; சீழும் இரத்தமும் வரும். இம் மாதிரி கேசுகள் பிழைப்பது கஷ்டம்.

தற்காலத்தில் இதற்கு 'அல்ட்ரா வயலெட்' சிகிச்சை தருகிறார்கள். அந்த ரஸ்மி, தைராய்டைத் தூண்டி விடுகிறது. பல நாட்கள் இப்படிச் செய்தால், தைராய்ட் கிளர்ச்சி அடைந்து, தன் வேலையைச் சரிவரச் செய்கிறது. பிறகு இக் கட்டிகள் தானாகக் கரைந்து விடுகிறது. ஆனால் எத்தனை பேருக்கு இச் சிகிச்சை அளிக்க முடியும்! நகரங்களில், பெரிய ஆஸ்பத்திரிகளில் மட்டும் இச் சிகிச்சை அளிக்கப்படுகிறது. மற்ற இடங்களி லுள்ளவர்களுக்கு?

இந்த வியாதிக்கு, மேல்நட்டார் கழுத்துப் பயிற்சியைச் செய்யச் சொல்லுகின்றனர். சாதாரணமாய் உள்ளவர்கள் இம் மாதிரி வராமல் இருப்பதற்காகச் செய்யலாம். இதை வியாதியின் ஆரம்ப நிலையில் உள்ளவர்களால் கூட செய்ய முடியாது. கழுத்தை விறைப்பாய் வைத்துக் கொண்டு, இரண்டு முஷ்டிகளைத் தாடைக்குக் கீழ் கொடுத்து நெக்கிப் பின்புறம் தலையைச் சாய்ப்பது; பிறகு முன் பக்கம் வளைப்பது; இம் மாதிரி பல சொல்லுகின்றனர். சாதாரணமாய் ஒரு இடத்தை அழுத்தினால், முன்பைவிட அந்த இடத்தில் அதிக இரத்தம் வரத்தான் செய்யும். அந்த முறைப்படி இந்தப் பயிற்சியிலும் இரத்தம் வரலாம். அதனால், தைராய்டிற்கும் சிறிது பலன் என்னமோ உண்டு. ஆனால், சர்வாங்காசனத்தில் கிடைப்பதைப் போல, முழுப் பலன் இதில் கிடைக்கும் என்று எதிர்பார்க்க முடியாது. அப்படிக் கிடைத்தாலும் அரை குறையாகத்தான் கிடைக்கும்.

சர்வாங்காசனத்தில், தைராய்ட் பூமியின் பக்கம் இருப்பதால், இயற்கை ஆகர்ஷண சக்தி அதற்குத் தானுக இரத்தம் பாயும்படி செய்கிறது. அதனுல் செய்பவர்களுக்குக் கஷ்டமில்லை. மிகப் பலவீன மானவர்களும், நோய் வாய்ப் பட்டவர்களும் செய்து குண மடையலாம். ஆனுல் மேல்நாட்டுப் பயிற்சி யானது திடசாலிகளால் தான் செய்ய முடியும். ஆகவே, 'எப்படியும் அவர்களும் தைராய்டை ஊக்குவித்தாலே பலன் காண முடியும் என்ற முடிவுக்கு வந்திருக்கின்றனர்' என்று தெரிகிறது. அதுவரைக்கும் திருப்தியே. ஆனுல் செய்யும் முறையில்தான் வித்தியாசம்.

இந்த வியாதிக்கு மற்ருெரு முறையும் டாக்டர்கள் சிபாரிசு செய்கின்றனர். தைராய்டின் அயோடின் சத்து குறைவினுல், இம் மாதிரி வியாதிகள் உண்டாகின்றன. 'ஆகாரத்தின் மூலம் அதைச் சரிப்படுத்திவிடலாம்' என்கின்றனர். கடல் பாசியிலும், கீரைகளிலும், அயோடின் சத்து அதிகம் இருக்கிறதாம். அது எந்த வகைப் பாசி, எந்த வகை கீரை என்பது அவர்களுக்குத்தான் தெரியும்! 'எதைச் சாப்பிடலாம், எதைச் சாப்பிடக்கூடாது' என்பதையெல்லாம் நாம் யாரிடம் போய்க் கேட்பது? 'பூசாரத்தின் சத்து குறைந்து விட்டதால், அதில் இந்தக் கடல் பாசிகளை எருவாக உபயோகப் படுத்திஞல், விளையும் பொருள்கள் அயோடின் சத்து உடைய தாய் இருக்கும்' என்கின்றனர். இவைகளெல்லாம் மேல் நாடுகளில் நடக்கலாம். இங்கு கிடைக்கக்கூடிய சாதாரண எருவுக்கே திண்டாடும் குடியானவன், இவற்றை யெல்லாம் எங்கு தேடிப் போடப் போகிருன்? ஆனுல், முறை என்னமோ வரவேற்கக் கூடியது தான்.

காய்கறி, கீரை முதலியவைகளின் வெந்த நீரைக் கொட்டாமல், பாலும், வெண்ணெயும் நிறையச் சாப்பிட்டாலே போதும். கூட சர்வாங்காசனம் செய்தால் நிச்சயமாய்ப் பூரண பலன் உண்டு. வெண்ணெயைக் கையில் வைத்துக்கொண்டு நெய்க்கு அலைவானேன்? சர்வாங்காசன வெண்ணெய் கையில் இருக்கவே இருக்கிறது. அதைச் செய்து பலன் பெறுவோமே!

இந்த வியாதி பெரியவர்களுக்கு மட்டும் மல்ல. சிறு குழந்தைகளுக்கும் வருகிறது. கிளாண்ட் கட்டி என்பர். ஒன்றும் சாப்பிடமாட்டார்கள். அடிக்கடி ஜுரம் வரும். சாப்பிட்ட ஆகாரம் ஜீரணமாகாது. உடம்பு நாளுக்கு நாள் இளைத்து விடும். இரத்த சோகை உண்டாகும். கண்ணில் ஒளி மங்கி விடும். அவர்கள் படும் பாடு காணச் சகிக்காது. அப்பேர்ப்பட்ட குழந்தைகளை நாம் கிட்ட இருந்து காலைப் பிடித்துப் பொறுமையாய்ச் செய்விக்க வேண்டும். விடாமல் இருபது நாட்கள் செய்தால், பிறகு நாளுக்கு நாள் குணமாவதைக் காண்பீர்கள். மூன்று, நான்கு, மாதங்களில் பூராவும் கரைந்து, குழந்தை முன் போல் ஆரோக்கியமாய் விடும்.

வாய்ப் புண் சிலருக்கு வருவதுண்டு. இதை ஒருவித அம்மை என்று சொல்லுவர். இது வந்தால் எதுவும் சாப்பிட முடியாது; விழுங்க முடியாது. தாடையின் கீழ் கோளங்கள் (Glands) வீங்கிவிடும். அதை நெறி என்று சொல்லுவர். இதற்கு இளநீர், வெண்ணெய், கஞ்சி முதலிய காரம், புளிப் பில்லாத வஸ்துக்களாகக் கொடுத்து குணப் படுத்த வேண்டும். சிலருக்கு நல்ல ஜுரம் அடிக்கும். ஜுர மில்

லாதபோது, சர்வாங்காசனமும் செய்து, காரம், புளி இல்லாப் பத்தியமும் இருந்தால், வெகு சீக்கிரம் குணமாய் விடும்.

புட்டாளம்மை அல்லது பொன்னுக்கு வீங்கி என்பர். இது ஒரு தொற்று நோய். கோளங்கள் வீங்குவதே இதற்குக் காரணம். இதற்கும் நல்ல ஜுரம் அடிக்கும். வீக்கம் தெரிந்த பின் ஜுரம் தணியும். பிறகு மேலே சொன்ன பத்தியங்களுடன் இருக்க வேண்டும். ஜுரம் அடிக்கும் சமயம் சர்வாங்காசனம் செய்யக்கூடாது. போன பின் செய்யலாம்.

ஏன், எல்லோருமே செய்தால் ஒன்றுமே வராமல் நிம்மதியாய்ப் பயமற்று இருக்கலாமே! நாம் எவ்வளவு சுத்தமாய் இருந்தாலும், குழந்தைகள் பள்ளியில் போய் மற்றக் குழந்தைகளுடன் பழகுவதனல், பல நோய்கள் பரவ ஏதுவாகின்றன. நம் குழந்தைகளை, திடமாய், நல்ல ஆரோக்கியத்தைராய்ட் உடையவர்களாய் இருக்கச் செய்துவிட்டால், இம் மாதிரி தொற்று வியாதிகளுக் கொல்லாம் பயப்பட வேண்டிய அவசிய மில்லை அல்லவா? காலரா, அம்மை, கக்குவான், க்ஷயம் இவைகள் எல்லாம், 'எப்பொழுது பலவீனப் படுவோம், உள் நுழைந்து விடலாம்' என்று காத்திருக்கின்றன. சர்வாங்காசனம் செய்து உடலை உறுதியான கோட்டையாக்கி விட்டால், இவைகள் எல்லாம் என்ன தான் வந்து தாக்கினாலும் கோட்டைச் சுவர் தகராது; வியாதிகள் எனும் விரோதி உள் நுழைய மாட்டான். நாம் எந்த விதத் தொற்று நோய் உள்ள இடத்திற்கும் தாராளமாய்ப் போகலாம்; பழகவும் செய்யலாம்.

அப்பெண்டிசிடிஸ்

ஒரு அன்பர்; படித்த மேதாவி. பல நாட்களாகவே வயிற்று வலி இருப்பதாகச் சொல்லி வந்தார். நான், "ஆசனம் பழகுங்கள் சுக மாகும்" என்று சொல்லி வந்தேன். அவருக்கு அதில் சிரத்தை யில்லாமையினுலோ அல்லது சமயம் வாய்க்காததினுலோ, அவர் அதைக் கவனிக்காமல் இருந்தார். வயிற்று வலியின் கடைசிக் கட்டம் 'அப்பெண்டிசிடிஸி'ல் (Appendicitis) வந்து முடிந்தது. ஒரு பெரிய டாக்டர் சோதனை செய்து "அப்பெண்டிக்ஸில் சீழ் கோத்து விட்டது. அது வெடித்தால் உயிருக்கே ஆபத்து. வரும். ஒரு வாரத்திற்குள் இதை ஆப்பரேஷன் செய்துக் கொள்ள வேண்டும்" என்ற முடிவைத் தெரிவித்தார். வீட்டில் யோசித்து வருவதாகச் சொல்லி வந்து விட்டார் அந்த அன்பர்.

ஏனெனில், அவருக்கோ ஆப்பரேஷன் செய்து கொள்வதில் இஷ்டமில்லை. பயத்தின் காரண மல்ல. கடவுள் தந்த இயற்கை உடலை அறுத்து, ஆப்பரேஷன் தழும்புடன் தன் ஆயுளை அனுபவிக்க அவர் மனம் ஒப்ப வில்லை. ஆசனம் செய்வது என்ற தீர்மானத்திற்கு வந்தார். சர்வாங்காசனம் சொல்லித் தந்தேன்.

பத்து நாட்களுக்குப்பின் அவர் தன்னைப் பரிசோதித்த டாக்டரைப் பார்க்கச் சென்ருர். அந்த டாக்டர் இவரைப் பார்த்ததும், பயந்து விட்டார்; பேச நா வெழ வில்லை; பார்வையை எடுக்கவில்லை; அப்பெண்டிக்ஸ் குடல் வெடித்து இறந்தபின், அவருடைய ஆவி தான் தன்னிடம் வந்திருப்ப

தாக நினைத்து விட்டார். பிறகு அந்த நண்பரே பேச ஆரம்பித்தார். "நான் சாக வில்லை. ஆசனம் செய்து பிழைத்து விட்டேன். அதைத் தங்களுக்குத் தெரிவித்துப் போகவே வந்தேன்" என்றார். அதன்பின் டாக்டருக்குத் தைரியம் வந்தது. "அப்படியா! ஆசனம் என்றால் என்ன? அதனால் எப்படிப் பிழைக்க முடியும்? எங்கே படுங்கள். சோதிக்கலாம்!" என்றார். சோதித்தார். அப்பெண்டிக்ஸ் குடல் இருக்குமிடத்தை அழுத்தினார். வலி இல்லை. சீழ் கோத்துக் கொண்டிருந்த இடம் தெரியவில்லை. அவருக்கு ஆச்சரியம் தாங்க முடியவில்லை. பிறகு நடந்த விருத்தாந் தத்தைக் கேட்டார். ஆசன மகிமையை அன்பர் எடுத் துரைத்தார். "அப்படியானால் அதை விட வேண்டாம். தொடர்ந்து செய்யுங்கள்" என்று டாக்டர் சொன்னார்.

மேற்படி அன்பர் தொடர்ந்து இன்னும் பல ஆசனங் களைச் செய்து, நோய்கள் எனும் பிடியிலிருந்தே விடுதலை அடைந்தார். அத்துடன் அவர் நிற்க வில்லை. அவருடைய நண்பர்கள் யார் யார் உண்டோ, அத்தனை பேருக்கும் அவரே பிரசாரம் செய்ய ஆரம்பித்து விட்டார். அநேக ருக்கு பிரமிக்கத் தக்க விதம், பல நோய்களைக் குணப் படுத்தியும் இருக்கிறார்.

ஆகாரப் பையிலிருந்து சிறு குடல் ஆரம்பிக்கிறது. அது, பல சுருளைகளாக மடங்கி நடு வயிற்றில் இருக்கிறது. அதைத் தொடர்ந்தாற் போல் பெருங்குடல் அல்லது மலக் குடல் ஆரம்பிக்கிறது. மேற்படி சிறுகுடலி லிருந்து பெருங்குடல் ஆரம்பிக்கும் இடத்தில், ஒரு நாகப்பூச்சி யைப்போல், பென்ஸில் கனத்தில், மூன்று அல்லது

நான்கு அங்குல நீளத்தில், ஒரு குடல்வால் தொங்கிக் கொண்டிருக்கிறது. அதற்குத்தான் 'அப்பெண்டிக்ஸ்' என்பது. அது நோய் கொள்வதுதான் பயங்கர அப்பெண் டிஸிடிஸ் வியாதி யாகும். அந்தக் குடல் வாலின் உப யோகம் இன்னதென்று தெரியவில்லை. பல பெரிய டாக்டர் களாலும் "இது எதற்காக ஏற்பட்டது?" என்று தீர்மான மாய்ச் சொல்ல முடியவில்லை.

ஆனால், 'ஆகார நியமமில்லாமல், கண்டபடி சாப்பிடு பவர்களுக்குத் தண்டனை அளிப்பதற்காகவே, இந்தக் குடல் வால் இயற்கையாய் அமைந்திருக்கிறது' என்பது என் முடிவு. சிருஷ்டியில் எந்த ஒரு பாகத்தையும் நாம் புறக் கணிக்க முடியாது அல்லவா?

நாம் சாப்பிடும் ஆகாரம், ஆகாரப் பைக்குச் சென்று, பிறகு சிறு குடலுக்குச் செல்லுகிறது. அங்கு சத்துக் கள் கிரகிக்கப்பட்டுப் பெருங் குடலுக்குத் தள்ளப்படு கிறது. அப்படித் தள்ளும் போது இந்தக் குடல் வாலுக் குள்ளும் சென்று வருகிறது. வேளை, நேரக்கணக் கின்றி சாப்பிடுகிறவர்களுக்கு சதா இதற்குள் சென்று வருதலால் அது அழன்று பலவீன மடைந்து விடும். பிறகு, அதனுள் சென்ற வஸ்து வெளிவர முடியாது. அங்கேயே தங்கி அழுகுகிறது. பிறகு வயிற்றுவலி ஆரம்ப மாகிறது. அதற்கு நாம் செய்வ தென்ன? மருந்தைச் சாப்பிடுகிறோம். மருந்தின் வேகத்தால், அடைபட்ட இடத்திலுள்ள பொருள் அசைந்து வெளியில் வருகிறது. பிறகாவது ஆகார நியமமாய் இருக்கிறோமா? கண்டபடி தின்ன ஆரம்பிக்கிறோம். மருந்துதான் இருக்கிறதே.

அப்படி வலித்தால்தான் என்ன? மருந்து சாப்பிட்டால் போகிறது! மறுபடியும் வயிற்றுவலி, பிறகு மருந்து. நாளாக ஆக எப்பொழுதோ ஒருநாள் வந்து கொண்டிருந்த வயிற்று வலி, அடிக்கடி வர ஆரம்பிக்கிறது. மருந்தென்னும் சாட்டையால் அடித்தடித்து ஓட்டுகிறோம். கடைசியில், மருந்துக்கும் அசையாமல் கழிவுப்பொருள்கள் குடல்வாலி லேயே தங்கி விடுகின்றன; பலவீனப் பட்டுப் போகிறது; சக்தியற்றுப்போகிறது; பிறகு அழுக ஆரம்பிக்கிறது. பிறகு சொல்ல முடியாத, பொறுக்க முடியாத வலி உண்டாகிறது. இந்த வயிற்று வலி வந்தவர்கள், பசி வந்தால் சாப்பிடவும் பயப்படுவார்கள். சாப்பிட்டால் வலி பொறுக்க முடியாது. எவ்வளவுக் கெவ்வளவு வயிறு என்றும், குடல்கள் என் றும், பாராமல், பஞ்சு திணிப்பதுபோல் திணித்தார்களோ, அவ்வளவுக்கும் சாப்பிட அஞ்சுவர். வலி பொறுக்க முடி யாமல் குளம் குட்டைகளில் விழுந்து இறந்தவர்கள் அநேகர்.

இவர்களுக்கு ஆப்பரேஷன் செய்து அடைபட்டு, உணர்ச்சி யற்றுப் போன குடல்வாலை நீக்கி விடுவர். சிலருக்கு அடைத்த பொருள்கள் அழுகிச் சீழ் கோத்துக் கொண்டு, குடல் வால் வீங்கி விடும். அசாத்திய வலி எடுக்கும். இது மிக ஆபாத்தான நிலை. உடனே ஆப்ப ரேஷன் செய்து சீழ் பிடித்த குடல் வாலையை அகற்ற வேண்டும். இல்லையானால், சீழ் வெடித்து வயிற்றில் கொட்டி விடும். அவ்வளவுதான்; வாழ்க்கை முடிந்தது.

ஒரு தடவை ஆப்பரேஷன் செய்து கொண்டவர்கள், அதன் பின்பாவது ஆகார நியமத்துடன் இருக்க வேண்டும்.

கண்ட நேரத்தில் கண்டதை யெல்லாம் சாப்பிட ஆரம்பித்தால், மறுபடியும் வயிற்றுவலி வந்துவிடும். ஆப்பரேஷன் செய்த இடத்தில், மறுபடியும் ஆகாரக் கழிவின் உறுத்தல் ஏற்படும். சிலபேருக்குச் சீழும் பிடித்துவிடும். இவர்களுக்கு விமோசனமே கிடையாது என்று விஞ்ஞானம் சொல்லுகிறது. எந்த டாக்டரும், எந்த ஆஸ்பத்திரியிலும், இரண்டாவது தடவை ஆப்பரேஷன் செய்ய மாட்டார்கள். செய்தால் உயிருக்கே ஆபத்து. வலியுடன் சில நாட்கள் இருந்து வாழ்க்கையைச் சீக்கிரம் முடிக்க வேண்டியதுதான். இதுதான் தற்போதுள்ள விஞ்ஞானத்தில் முன்னேற்ற மடைந்த டாக்டர்களின் முடிவு.

ஆனால் யோக மார்க்கம் இப்பேர்ப்பட்டவர்களுக்கு அபயம் அளிக்கிறது. அப்பெண்டிஸிடிஸுக்கு ஆப்பரேஷனே தேவையில்லை. ஒருதடவை ஆப்பரேஷன் செய்து கொண்டவர்களுக்கு, மறுபடியும் வயிற்றுவலி வந்தால், அவர்கள் வாழ்க்கையைச் சீக்கிரம் முடிக்க வேண்டுமென்ற அவசிய மில்லை. சீழ் பிடித்து வெடித்து விடும் என்ற நிலைமையி லுள்ளவர்களுக்கும் ஆப்பரேஷன் வேண்டியதில்லை. எத்தனையோ பேர், இந்த வலியால் பீடிக்கப்பட்டு ஆசனம் பழகி குணமடைந் திருக்கின்றனர். சர்வாங்காசனமே இதற்கு விமோசனம் அளிக்க வல்லது இதன் மகிமையை இனித் தான் உலகமும் உணரப் போகிறது. அந்த நாள் அதிக தூரத்திலில்லை.

சர்வாங்காசன நிலையைச் சற்று கவனியுங்கள். சிரசு, கழுத்து, புஜங்கள் மட்டும் தரையில் இருக்க, மற்ற பாகங்கள் மேல் நோக்கித் தலை கீழாய் இருக்கிறது. ஒரு புட்டி

யின் அடியில் தங்கின அழுக்கு, தலைகீழாய் திருப்பின உடன், அங்கு காலி ஆகி வாய்ப்புறம் வந்து விடும். அதைப் போல், குடல் வாலில் அடைபட்ட அழுக்கு வஸ்துக்களை, பூமியின் ஆகர்ஷண சக்தி கீழே இழுக்கிறது. அந்த அழுக்கு வழக்கம் போல் பெருங்குடலில் சேர்க்கப்படு கிறது. அத்துடன் சர்வாங்காசனத்தில் தைராய்ட் கோளத் தின் ஆட்சி ஓங்க, மற்ற ஜீரணக் கருவிகளும் தங்கள் காரி யங்களைச் சரிவரச் செய்கிறது குடல் வாலும், தலைச்சுமை நீங்கினாற்போல் ஓய்வு பெறுகிறது. சீழ் பிடித்திருந்தாலும், சர்வாங்காசனத்தில், அந்த இடம் காலி ஆகி, நல்ல இரத்தம் பாய இடம் கிடைப்பதால், சீழும் மாறி விடுகிறது.

அப்பெண்டிஸிடிஸ் உள்ளவர்கள் சர்வாங்கா சனத் தைத் தினம் காலை, மாலை வெறும் வயிற்றில் செய்ய வேண் டும். பத்து நிமிஷங்களில் ஆரம்பித்து பதினைந்து, இருபது நிமிஷங்கள் வரை செய்யலாம். ஒரே வாரத்தில் பாதி அல் லது முக்கால் பங்கு குணமாய் விடும். ஒரு மாதத்தில் பூரா வும் குண மடையலாம். பிறகு எப்பொழுதும் செய்தால், நோய் எனும் அரக்கனுக்கு அஞ்ச வேண்டியதே யில்லை.

டாக்டர் என்ன செய்வார்?

ஆசனம் போட்டதின் மூலமாக 'அப்பெண்டிசிடிஸ்' என்ற வியாதியைப் போக்கிக் கொண்ட நண்பரைச் சமீ பத்தில் சந்தித்தேன். அவர் சில காலமாகப் பக்தி மார்க் கத்தில் அதிகம் ஈடு பட்டிருக்கிறார். புதிதாய் அன்று கழுத் தில் துளசி மணி மாலை விளங்கிற்று. "பக்தியில் மனதை அதி தீவிரமாய்ச் செலுத்துகிறீர்கள் போல் இருக்கிறது" என்றேன். பல கலைகளைக் கற்ற மேதாவி, துளசி மாலையை

இக் காலத்தில் அணிவதென்றால் ஆச்சரிய மல்லவா? அதனால் அப்படிக் கேட்டேன். அவர் புன்முறுவலுடன் "இந்தத் துளசி மாலை ஒரு அன்புப் பரிசு. இது தங்களுக்குக் கிடைத்திருக்க வேண்டியது. அவ்வளவு தூரம் சிரமம் கொடுப்பானேன் என்று நானே இதை ஏற்றுக் கொண்டேன்" என்றார். எனக்கு ஒன்றும் புரியவில்லை. அன்புப் பரிசாவது! எனக்குக் கிடைப்பதாவது! அப்படி எனக்குக் கிடைக்க வேண்டியது, எனக்குத் தெரியாமல் இவருக்கு எப்படி வந்தது? ஒருகால் சுயநலம் அதிகமாய் விட்டதோ! பொன் மாலையாய் இருந்தால் அப்படி நினைக்க இடமிருக்கிறது. துளசி மணி மாலையை அப்படி நினைக்க முடியவில்லையே! இதில் ஏதோ மர்ம மிருக்கிறது" என்று என் மனம் மேலும் விஷய மறிய ஆவல் கொண்டது. அவர் நடந்ததை சொன்னார்;

"ஒரு பணக்காரர்; எனக்கு மிக வேண்டியவர். வயது நாற்பது இருக்கும். அவருக்குப் பல வருடங்களாகவே பல நோய்கள் வந்து, பல மருந்துகளை அருந்தி வந்தார். ஆனால் சுக மென்னமோ கண்டபாடில்லை. ஒன்று போனால் ஒன்று மாறி வந்து கொண்டிருந்தது. கடைசியில் உடம்பிலுள்ள நல்ல இரத்தமே போய் நீர் கோத்துக் கொண்டது. கை, கால்களில் நீர் கோத்து வீக்கம் கொண்டது. அந்த ஊரில் இருந்தால் சரியான சிகிச்சை செய்துகொள்ள முடியாது' என்று எண்ணிச் சென்னைக்குத் தன் மனைவியுடன் வந்தார். பல பிரபல டாக்டர்களிடம் சிகிச்சைப் பெற்றார். பெரிய ஆஸ்பத்திரிகளில் தங்கினார். குணம் ஏதும் காணவில்லை. உடம்பெல்லாம் ஊசியினால் சல்லடைக் கண்களாகத் துளைத்ததுதான் மிச்சம். உடலில் சக்தி யில்லாத

துடன் ஊசிகள் குத்தின பாதை பொறுக்க முடியாமல் அவஸ்தைப் பட்டார், டாக்டர்கள் 'இனித் தேறாது' என்று கைவிட்டு விட்டனர்,

'சரி, இறப்பதென்னமோ நிச்சயம். சொந்த ஊருக்குச் சென்று, சுற்றத்தார்கள் இருக்குமிடத்தில் இறப்போம்' என்று அவர்கள் புறப்பட்டார்கள். ஊருக்குப் போவதற்கு முன் என்னைப் பார்த்துப் போக வந்தார்கள். நடந்த விருத்தாந்தத்தைச் சொன்னார்கள். அவர் மனைவியோ கண்ணீரும் கம்பலையுமாய் நின்றார். பார்க்கப் பரிதாபமாய் இருந்தது. "சரி, நீங்கள் இறப்பது நிச்சயமென்று தீர்மானித்து விட்டீர்கள். கடைசியில் நான் சொல்லுகிறபடி கொஞ்ச நாளைக்குச் செய்து விட்டு இறந்து விடுங்கள். ஒருகால் குணமானாலும் ஆகலாம்" என்றேன்.

அந்த அம்மாளின் முகம் மலர்ந்தது. "நீங்கள் எதைச் செய்யச் சொன்னாலும் செய்கிறேன். எப்படியும் என் கணவர் பிழைத்தால் போதும்" என்றார். 'வெள்ளத்தில் மூழ்கித் தத்தளிப்பவன் ஒரு துரும்பைக் கண்டாலும், அதைப் பிடித்துக் கரை ஏறிவிடலாம்' என்று எண்ணுவானும். அதைப் போல 'எதனாலாவது தன் கணவர் பிழைக்க மாட்டாரா' என்ற ஆவல். நண்பருக்கென்னமோ 'இனி என்ன செய்து என்ன ஆகப் போகிறது?' என்ற விரக்தி ஏற்பட்டிருந்தது. என் வற்புறுத்தலினாலும், மனைவியின் வேண்டுகோளினாலும் என் யோசனைக்கு இணங்கினார். அவரைச் சர்வாங்காசன நிலைக்குக் கால்களைத் தூக்கி, என் உடல்மேல் தாங்கி யிருக்கும் வண்ணம் பிடித்துக் கொண்டேன். ஒரு நிமிஷம் கூட அவரால் இருக்க

முடியவில்லை. அவ்வளவு வலி, உடம்பெல்லாம். இம் மாதிரி மூன்று, நான்கு தடவைகள் செய்தேன். "இப் படியே தினசரி காலை, மாலை, வெறும் வயிற்றில் செய்து வாருங்கள். முதலில் வலிக்கத்தான் செய்யும்; பிறகு குறைந்து விடும். அதிக வலியில்லாமல், கஷ்டமில்லாமல் எவ்வளவு நேரம் நிற்க முடிகிறதோ, நிற்க வேண்டும். ஆனால் விடாமல் செய்து வர வேண்டும்." என்றேன். அப்படியே செய்வதாக வாக்களித்து, இருவரும் சொந்த ஊர் சென்றனர்.

ஆறு மாதங்கள் சென்றன. ஒருநாள் என் வீட்டு வாசலில் உட்கார்ந்திருந்தேன். மேற்படி தம்பதிகள், எதிர் பாராவிதமாய் வந்தனர். பெரிய நோயாளியாய், எழுந் திருக்கவும் முடியாமல், இரத்தமே இல்லாமல், நீர் கோத்து விகாரமாய் இருந்தவர், அந்த அறிகுறிகள் எதுவுமில்லாமல் வேகமாய் நடந்து வந்தார். நான் ஆச்சரியத்தால் பேசவும் முடியாமல், தலையை மட்டும் ஆட்டி வரவேற்றேன். அவர் மனைவி என் முன் வந்து, தன் கழுத்தில் அணிந்திருந்த காசுமாலை, மாங்காய்மாலை, மற்றும் தங்கச் சங்கலிகள் என் னென்ன உண்டோ, மாங்கல்யம் தவிர, மற்றெல்லா நகை களையும் ஒவ்வொன்ருய்க் கழற்றிக் கோவிலில் உற்சவருக் குச் சாத்துவது போல் என் கழுத்தில் போட்டார். எனக்கு ஒன்றுமே புரியவில்லை. "இது என்ன கூத்து? எதற்காக அம்மா இப்படிச் செய்கிறீர்கள்?" என்று கேட்டேன்.

அந்த அம்மாள் "இவைகளெல்லாம் உங்களுக்கே சொந்தம். எனக்கு நீங்கள்தான் மாங்கல்யப் பிச்சை அளித்தீர்கள்; உங்களால்தான் என் கணவர் பிழைத்தார்"

என்று கையெடுத்துக் கும்பிட்டார். எனக்கு ஒரே ஆனந்தம். நகைகள் கிடைத்ததற் கல்ல. "என் நண்பர் பிழைத்து விட்டார்; பெரிய பெரிய டாக்டர்களாலும் இனிப் பிழைக்க மாட்டார் என்று கைவிடப் பட்டவர் பிழைத்து விட்டார்!" என்னே ஆசனங்களின் மகிமை!

பிறகு, என்னை நான் சமாளித்துக்கொண்டு, "இதற் கெல்லாம் நான் உரியவனல்ல. எனக்கு உயிர் தந்தவர் ஒருவர் இருக்கிறார். அவர் சொல்லித் தந்த ஆசனம்தான் உங்களுக்குச் சொல்லிக் கொடுத்தேன். இந்த மரியாதைக ளெல்லாம் அவருக்குச் சேர வேண்டியது. இந்தப் பொருள்களை அவர் தொடவும் மாட்டார்" என்றேன். அவர்கள் "நீங்கள் தான் எங்களுக்குக் கண்கண்ட தெய்வம். இவைக ளெல்லாம் உங்களுடையது" என்றனர். நான் என்ன தடுத்தும் கேட்பதாய் இல்லை. "எங்கள் ஞாபகார்த்தமாய் இருக்கட்டும்" என்றனர். "அப்படியானல் ஒரு துளசிமணி மாலையை கொடுத்தால் போதும். நான் எப் பொழுதும் உங்கள் ஞாபகார்த்தமாகவே அணிந்திருப் பேன். பொன் மாலைகளைக் கழற்றி விடுவேன். அணிய முடியாது" என்றேன். அதன்பின் அவர்களுடைய ஆனந்த வெறி ஒரு படியாக அடங்கிற்று. ஒரு துளசி மணி மாலையை வாங்கித் தந்தனர். பொன் மாலைகளை அவர்களுக்குக் கொடுத்து விட்டேன். "அந்த அன்புக் காணிக்கைதான் இது."

"இப்பொழுது சொல்லுங்கள் இது தங்களுக்குச் சேர வேண்டிய தல்லவா?" என்று என்னையே கேள்வி கேட்டார். இவைகளைக் கேட்டதும் அந்த ஆபரணங்கள் எல்லாம் என்

கழுத்தில் விழுந்தால் எவ்வளவு சந்தோஷமுண்டாகுமோ, அதைவிடப் பன் மடங்கு சந்தோஷ மேற்பட்டது. மான சீகமாக அம்மாலைகளை யோக ஆசனங்களைக் கண்டு பிடித்த யோகிகளுக்கு அணிவித்து, மனமார வாழ்த்தினேன். வாழ்க யோகாசனம்! வாழ்க மக்கள் இனம்! அந்த அம்மை யாரின் பதி பக்திக்குத் தலை வணங்கினேன். சாவித்திரி, 'தன் கணவன் சத்யவானின் உயிரைக் கவர்ந்துச் சென்ற காலனை, சாகசத்தால் வென்று உயிரை மீட்டினாள்' என்று கதையில் படிக்கிறோம். கலியுக சாவித்திரியான இந்த அம்மையாரின் உதவியினால் கணவர் உயிர் பெற்றார்.

மருந்துகளினாலும், ஊசிகளினாலும் கண்டபடி சித்ர வதை செய்யப்பட்ட உடலை, சர்வாங்காசனம் சீர் திருத்தி விட்டது.

முதலில் சாதாரணமாய் ஜுரம் வருகிறது என்று வைத்துக் கொள்வோம். அதற்குக் கொடுக்கும் மருந்தின் வேகத்தால் ஜுரம் என்னமோ தணிகிறது. அம்மருந்தின் வேகம் உஷ்ணமாய் மாறி, இருமல் வருகிறது; பிறகு இருமலுக்கு மருந்து. இருமலுக்கு மருந்து சாப்பிட்டால் அது போய் வயிற்றுவலி; பிறகு மருந்து. அதன் பின் சீதபேதி; அதற்காக மருந்து. குளிர்ந்த வஸ்துக்களாய் சாப்பிடுவது. அதனால் மார்ச்சளி; ஜுரம். அதற்கும் மருந்து. இதற்குள் உடலில் உள்ள சுண்ணாம்புச் சத்து குறைந்து விடுகிறது. உடம்பெல்லாம் நமைச்சல்; மறுபடியும் அதற்கு மருந்துகள், மேல் பூச்சுகள், ஊசிகள். பிறகு கண் எரிச்சல், தலைவலி. அதற்கு மருந்துகள். இதற்குள் நரம்புகள் தளர்ந்து விடுகின்றன; கோளங்கள் கெட்டு விடுகின்றன.

இரத்தத்திலுள்ள சிவப் பணுக்கள் குறைகின்றன; நீர் கோத்துக் கை, கால்கள் வீங்கி விடுகின்றன. இருதயம் பலவீன மாகிறது. இந் நிலைமையில் டாக்டர்தான் என்ன செய்வார்? ஊரில் பல வீடுகளில் நடைபெறும் வழக்கங்கள் தான் இவை.

இந் நிலைமையிலிருந்து தேர வேண்டுமானால், அடிப் படைக் காரணத்தை அறிந்து சிகிச்சை அளிக்க வேண்டும். அது தான் தைராய்ட் சீர்திருத்தம். இந்த நிலைமையில் எந் தத் தைராய்ட் மருந்துகளும் குண மளிக்காது. குணத்திற் குப் பதில் ஆபத்தைத்தான் உண்டாக்கும் ஆனால் சர்வாங் காசனத்தின் மூலம், இயற்கை முறையில் தைராய்டுக்கு சிகிச்சை அளிக்கப் படுகிறது தைராய்ட் குணமாக ஆக நரம்புகள், தசைகள், இருதயம் மற்ற அவயவங்கள் புத்து யிர் பெறுகின்றன. இரத்த அறைகள் பல மடைகின்றன. நீர் குறைகிறது. வீக்கம் வடிகின்றது. பழைய நிலைமைக்கு உடல் மாறுகிறது. சர்வாங்காசனம் ஒன்றைத் தவிர வேறு எந்த விதமான சிகிச்சைகளும் இதற்கு உபயோகப்படாது.

சர்வாங்காசனமும், யானைக் காலும்

யானைக்கால் ஒருவிதக் கிருமிகளால் உண்டாவது. முக் கியமாய் ஜலத்தின் மூலமே இது பரவுகிறது. சில இடங் களில் உள்ளவர்களுக்கு அனேகமாய் இந்த வியாதி இருப் பதைப் பார்க்கலாம். காரணம், அங்குள்ள ஜலத்தில் இதன் கிருமிகள் இருப்பதுதான். இந்த ஜலத்தையே உபயோ கிக்கும் ஒரு சிலருக்கு இந் நோய் வருவதில்லை. அவர் களுக்கு இந்த நோய்க் கிருமிகளை எதிர்த்து நிற்கும் சக்தி அதிகமாய் இருக்கலாம்.

முதலில் ஜுரத்தில் ஆரம்பிக்கும். அடிக்கடி ஜுரம் வரும். பிறகு ஒரு நாள் பார்த்தால், கால் சற்றுக் கனத்திருக்கும். அதற்கு எந்த மருந்தும் எடுக்காது. காசு செலவு செய்து மருந்துகளும், ஊசிகளும் போடுவதுதான் மிச்சம். நாளுக்கு நாள் கால் வீங்கிக் கொண்டே போகும். அடிக்கடி ஜுரம் வரும். சிலருக்கு வாரம் வாரம் வரும். சிலருக்கு மாத மிருமுறை வரும். சிலருக்கு மாதம் ஒரு முறை வரும். மாதம் தப்பினாலும், தப்பலாம்; ஜுரம் வருவது மட்டும் தப்பாது. தீராத வியாதி இது. நாட்டு வைத்தியம், ஆங்கில வைத்தியம், யூனானி வைத்தியம் மற்றும் என்னென்ன வைத்தியங்கள் உண்டோ, அவற்றையெல்லாம் செய்து பார்த்தும் குணமடையாதப் பலரைக் கண்டிருக்கிறேன். சிலருக்கு யானைக் கால் மட்டும் அல்ல; யானைக் கைகூட உண்டாவதுண்டு. கால் கனத்து விடுவதைப் போலக் கையும் கனத்து விடும்.

இந்த வியாதியின் ஆரம்ப நிலையிலுள்ளவர்கள் சர்வாங்காசனம் செய்தால் குணமாகும். ஜுரம் வராது; காலும் வற்றும். ஆனால் மிகவும் முதிர்ந்து, கால் மிகப் பருத்துப் போனவர்கள், செய்தால் இன்னும் பருத்து விகாரமாகாமல் இருக்கும். வழக்கமாய் வரும் ஜுரம் வராது. ஆனால் கால் என்னமோ அப்படியேதான் இருக்கும்.

சென்னையில் ஒரு வியாபாரி. வயது அறுபத்திரண்டு. யானைக்கால் வந்து பத்து, பன்னிரண்டு வருடங்கள் ஆகி இருந்தன. எத்தனையோ மருந்துகள்! எத்தனை எத்தனையோ ஊசிகள்! எல்லாம் ஒரு கை பார்த்தாகி விட்டன! பல ஆயிரம் செலவழிந்தும் பலன் கிட்டவில்லை. மாதம்

தவருமல் ஜுரம் வந்துகொண்டிருந்தது. ஒரு தடவை நான் கோகலே ஹாலில் ஆசனங்கள் செய்து காட்டி, அதன் குணங்களை விளக்கினேன். அக் கூட்டத்திற்கு அந்தக் கனவான் வந்திருந்தாராம். சர்வாங்காசன மகிமையைக் கேட்டு, வீட்டிற்குச் சென்றதும் அதைச் செய்து பார்த்தாராம். சரியாகச் செய்ய வரவே, விடாமல் அதைச் செய்திருக்கிருர். நாளுக்கு நாள் உடலில் ஒரு புத்துணர்ச்சி ஏற்பட்டது. கால் வீக்கம் குறைவதாய்த் தெரிந்தது. வழக்கமாக வரும் ஜுரமும் வரவில்லை. இன்னும் ஊக்கத்துடன் அதிக நேரம் செய்ய ஆரம்பித்தார். கால் நன்ருக வடிந்தே விட்டது. பிறகு ஒரு நாள், அதாவது ஆறு மாதங்களுக்குப் பின் இந்தச் சந்தோஷ சமாசாரத்தை என்னிடம் தெரிவித்துக் கொண்டார்.

குதிகால் வலி:—குதிகால் வலி வந்தவர்கள் குதிகாலை நன்ருக ஊன்றி நடக்கவே மாட்டார்கள். அப்படி ஊன்றினல் உள்ளே ஏதோ எலும்பு குத்துவதுபோல, ஒருவிதக் குத்து வலி எடுக்கும். சிலரால் காலையில் படுக்கையை விட்டு எழுந்ததும் கால் ஊன்றி நடக்கவே முடியாது. சற்று நடமாடியப் பின், சிறிது பரவா யில்லைப் போல் தோன்றும். இவர்களுக்கும் என்னென்னமோ வைத்தியங்கள் நடக்கும். குணம், ரூபாயில் ஒரு அணு அல்லது இரண்டு அணு கிடைக்கலாம். இதற்கும் சர்வாங்காசனமே ஏற்ற மருந்து.

கால், பாதம் இவற்றில் வீக்கம்:—ஒரு அம்மையாருக்கு பத்து வருடங்களாக ஒரு காலில் மட்டும் வீக்கம். அது பிரசவ சமயத்தில் ஏற்பட்டது. வற்றவே யில்லை. சிறிது தூரம் நடந்தால் இன்னும் வீங்கிக் கொள்ளும், குத்தலும்

குடைச்சலும் அதிகமாகி விடும். ஒத்தடங்கள், தைலங்கள், ஊசிகள், மருந்துகள், ஒன்றும் குணம் அளிக்கவில்லை. எப்படியோ ஆசன மகிமையைக் கேள்விப்பட்டு சிகிச்சைகாக வந்தார். அவருக்கு வயது நாற்பது இருக்கும். அவரால் தனித்து நின்று சர்வாங்காசனம் செய்ய முடியவில்லை. சுவரின் உதவியைக் கொண்டு செய்யுமாறு சொன்னேன். அந்த அம்மையார் இரண்டு மாதங்களுக்குப் பின் வந்து, 'முக்கால் பங்கு குணமாகி விட்டது. வீட்டில் இப்பொழுது நடமாடி வேலை செய்கிறேன்' என்று சொன்னார். இன்னும் நேரத்தை அதிகரித்து பத்து, பதினைந்து நிமிஷங்கள் வரை செய்யச் சொன்னேன்.

முழங்கால் வாயுப் பிடிப்பு (Rheumatism) இது பரம்பரை வியாதி என்று சொல்லுவார்கள். நாற்பது வயதானவர்களுக்கு, அவர்கள் குடும்பத்தில் இந்த வியாதி முன்பு இருந்திருந்தால் வருவது சகஜம். ஆனால் இந்தக் காலத்தில் அப்படி யில்லாமல் புதிதாகவும் வருகிறது. சிறு வயதினருக்கும்கூட வருகிறது. உட்கார்ந்தால் எழுந்திருக்க முடியாது. எழுந்தால் உட்கார முடியாது. நடந்தால் சரியாக நடக்க வராது. பத்து அடி வைத்த பின்தான் சரியாக நடக்க வரும். சிலர் கீழே உட்கார முடியாமல் நாற்காலிகளிலும், திண்ணைகளிலும் உட்காருவார்கள். சாப்பாடு, மற்றும் வெளிக்குப் போதல் முதல் யாவும் உயரத்திலேயே நடக்கும். இதற்கும் எத்தனையோ மருந்துகள்இருக்கின்றன. அவ்வளவையும் அவர்கள் உபயோகப் படுத்திக்கொண்டு தான் இருக்கிறார்கள். உபயோகப்படுத்தும் வரை ஏதோ சற்று குணமாய் இருக்கும். விட்டுவிட்டால் பழைய நிலைக்கே வந்து விடும். இவர்கள் காலையும் மாலையும் தவறு

மல் சங்வாங்காசனம் செய்தால் கட்டாயம் குணம் காணலாம்.

நமது உடலில் சதா ஆக்க வேலையும், அழிவு வேலையும் நடந்து கொண்டே இருக்கின்றன. பல அவயவங்கள் இவைகளுக்காக ஏற்பட்டு அதை நடத்திக் கொண்டிருக்கின்றன. இந்த வேலைகளை நடத்தும் அவயவங்களையெல்லாம் ஆண்டு அடக்கி ஆளும் ஒரு அவயவம் இருக்கிறது. அதுதான் தைராய்ட். தைராய்ட் கோளமானது தன் ஆட்சியை நேரடியாகச் சிறுநீர் பிரித்தி (Kidneys) மேல் செலுத்துகிறது. ஆகாரப் பிசகினாலும், நடத்தைக் கோளாறினாலும், தேகப் பயிற்சியின் அசட்டையினாலும், தைராய்ட் கெடுகிறது.நரம்புகள் பலவீன மடைகின்றன. சிறு நீர் பிரித்தியும் தன் வேலையைச் சரிவரச் செய்ய முடியால் தடுமாறுகிறது.

மூத்திரக்காய், சாக்கடை நீர் சுத்தம் செய்யும் ஒரு யந்திரம் போன்றது. சரீரம் முழுவதற்கும் பாய்ந்தோடி வரும் இரத்தம், முதலில் மூத்திரக் காய்க்கு வருகிறது இரத்தத்திலுள்ள வேண்டாத வஸ்துக்களை யெல்லாம் பிரித்து மூத்திரப் பைக்கு அனுப்புகிறது. அதன் பின் அந்த இரத்தம் இருதயத்திற்குச் செல்லுகிறது. அவ்வளவு முக்கியமான வேலையைச் செய்யும் கருவி எவ்வளவு ஜாக்கிரதையுடன் காப்பாற்றப்பட வேண்டும்? பல காரணங்களால் கேடுறச் செய்கிறோம் அப்படி அது பலவீனப் படும்போது இரத்தத்திலுள்ள துர்நீர் சரியாக அகற்றப்படாமல், அப்படியே இரத்தத்துடன் செல்லுகிறது. மறுபடியும் அது சரீரம் முழுவதும் பாவுகிறது. பரவி வரும்போது முட்டுக்களில் சாதாரணமாய்த் தங்கி விடும். இதைத் தவிர பூமியின் ஆகர்ஷண

சக்தி அதைக் கீழ்ப் பாகம் இழுத்து, கணுக்கால், குதிகால், முட்டி, பாதம் இம் மாதிரி இடங்களில் தங்கச் செய்கிறது. அதுதான் இம் மாதிரி வலிகளுக்குக் காரணம்.

சர்வாங்காசனம் செய்யும் போது மூன்று காரியங்கள் நடைபெறுகின்றன. 1. தைராய்ட் பலம் பெறுகிறது. 2. சர்வாங்காசன நிலையில் கால் பாகம் மேலே இருப்பதால் அங்குள்ள கெட்ட நீரை பூமியின் ஆகர்ஷண சக்தி கீழே இழுத்துக் கலைத்து, இரத்தத்துடன் சேர்ப்பிக்கிறது. 3. தைராய்ட் மூலம் பலம் அடைந்த மூத்திரக் காய்கள் அதை வடிகட்டி வெளியேற்றுகின்றன.

இவைகள் எல்லாம் ஒரே நாளில் நடப்பவை யல்ல. பல நாட்கள், பல மாதங்கள், காலையும் மாலையும் சர்வாங்காசனத்தைச் செய்தால்தான் பலன் தெரியும். தினம் பத்து நிமிஷங்கள் முதல் இருபது நிமிஷங்கள் வரை செய்ய வேண்டும்.

துஷ்ட ரோகம்

இதைப் பெருவியாதி என்றும் சொல்லுவர். உண்மையில் பெரிய வியாதிதான். இதைவிட மனிதனைச் சீரழிக்கக் கூடிய வியாதி வேறு ஒன்று இருக்கவே முடியாது. என்ன பயங்கரம்! என்ன கொடூரம்! எவ்வளவு கொடியது! நினைத்தாலே உடல் சிலிர்க்கிறது! நெஞ்சம் பதைக்கிறது! மனம் சஞ்சலப் படுகிறது! இவர்களுக்கு விமோசனம் இல்லையா?

சமீபத்தில் இந்த வியாதியஸ்தர்களுக்காக ஏற்பட்டிருக்கும் ஒரு சானிடோரியத்தைப் (Sanitorium) பார்க்கும்

சந்தர்ப்பம் ஏற்பட்டது. ஆண்களும், பெண்களுமாக சின்னஞ் சிறு குழந்தைகள் முதல் முதியவர்கள் வரை, பல வயதினர்கள் இக்கொடுமையான வியாதிக்கு இரையானவர்கள் இருந்தார்கள். முகத்தில் ஒரே ஏக்கத்தின் சாயல், எல்லோரிடத்திலும் தென்பட்டது. 'இன்ப உலகில் மனிதர்களாகப் பிறந்தும், மற்றவர்களுடன் சகஜமாய்ப் பழகி இன்பம் அனுபவிக்க முடியவில்லையே' என்ற ஏக்கத்தைத் தவிர வேறு என்ன இருக்க முடியும்! இவர்களில், நல்ல படித்தவர்கள், வித்துவான்கள், அறிவாளிகள், கவிகள் கூட இருக்கின்றனர். எல்லோருடைய வாழ்வும் வீணே! பெரியவர்களாவது, எப்படியோ தைரியப்படுத்திக்கொண்டு இருக்கலாம். ஒரு பாவமு மறியாச் சிறுவர், சிறுமியர் என்ன செய்தனர்! ஏன் இந்தக் கொடிய தண்டனை!

இந்த வியாதி மூன்று விதமாய் வரமுடியும். மேற்சொன்ன குழந்தைகள் என்ன பாவத்தைக் கண்டன? பெற்றோர்களின் வியாதி அவர்களுக்கும் தொடர்ந்திருக்கிறது. ஒருகால் பெற்ற தாய் தந்தையர்களுக் கில்லா விட்டாலும், அவர்களின் பாட்டன், பாட்டி இவர்களில் யாருக்காவது இருந்தாலும் பேரக் குழந்தைகளுக்கு வருவதுண்டு. இது பரம்பரை வழி. இரண்டாவது, தானே தன் துஷ்ட சகவாசத்தால் தேடிக் கொள்வது. உடம்பில் தெம்பிருக்கும்போது, இந்நோய் தலை காட்டாது. வலு சற்று குறைந்ததும் மேகம், பிரமேகம், கிரந்திப் புண், படை, படர்த் தாமரை என்று முதலில் தோன்றும். அதற்கு வைத்தியமும் செய்வார்கள். சிலருக்கு அது பெரும் வியாதியாய் மாறிவிடும். மூன்றாவது, நம்மை அறியாமலும், நமது குடும்பத்தில் யாருக்கும் இல்லாவிட்

டாலும், நாம் பலவீனமாய் இருக்கும் போதும், சிறு பருவத்தில் குஷ்ட ரோகிகளுடன் பழகுவதாலும், மற்றும் பல விதங்களிலும் தொற்றும். இது எந்த விதத்தில் வந்தாலும், வந்தது, வந்தது தான்.

இந்த வியாதியஸ்தர்கள் மற்றவர்களுடன் பழகாமல் தனித்து சானிடோரியங்களில் இருந்தால், அநேகமாய் இரண்டு தலைமுறையிலாவது குறைக்கலாம். மற்ற தேசங்களிலெல்லாம் அவ்வாறு செய்து தான் குறைத்திருக்கின்றனர். நமது நாட்டில் மற்றெல்லா நாட்டினரைவிட அதிக குஷ்ட ரோகிகள் இருக்கின்றனர். "உலகத்திலிருக்கும் குஷ்ட ரோகிகளின் எண்ணிக்கை ஐந்து லக்ஷம். அதில் பாதி, இரண்டரை லக்ஷம் மட்டும் நமது இந்தியாவில் இருக்கிறார்கள்" என்று புள்ளி விவரம் சொல்லுகின்றது. என்னே பயங்கரமான உண்மை! இவைகளில் விட்டுப் போனவைகள் எத்தனையோ! இவைகளை ஒழிப்பதெப்படி?

ஆனால் இவர்களுக்கெல்லாம் சிகிச்சை பெற எத்தனை ஆஸ்பத்திரிகளில், எத்தனை இடங்கள், படுக்கைகள் இருக்கின்றன என்றால், 2000 தான்! நூறு குஷ்ட ரோகிகளுக்கு ஒரு படுக்கைக்கூட இல்லை. மற்றவர்கள் எல்லாம் நம்மிடையே வசித்து, நமக்கு இவ் வியாதியைப் பரவச் செய்துகொண்டிருக்கின்றனர்! இந்த நோய் பரவ இதைவிட வேறு என்ன வேண்டும்?

சிலர் இதை வெளியில் சொல்ல வெட்கப்படுவர். மூடி மூடி வைப்பர். 'என்ன ஒருவிதமாய் இருக்கிறதே' என்றால்; 'அது பூச்சிக் கடி' என்பர், 'ஏதோ படை' என்

பர். இதை மூன்று பருவங்களாகப் பிரிக்கலாம். முத லில் சிறு சிறு படைபோல் சிவப்பாகவோ, வெளுப் பாகவோ தோலின்மேல் எப்பாகத்திலும் தென்படலாம். சிலருக்குத் தடித்துப் படைபோல் ஓரங்களில் சிவப்பாய் மட்டும் இருக்கலாம். மற்ற பாகங்களை விட இங்கு உணர்ச்சி குறைவாய் இருக்கும். லேசான இறகினல் தொட்டால் தெரியாது; கிள்ளினாலும் நோகாது. மற்ற படைகளாய், பத்துகளாய் இருந்தால் உணர்ச்சி தட்டும். எப்பொழுது உணர்ச்சி இல்லையோ அப்பொழுதுதே அது பெரு வியாதியின் ஆரம்பம் என்று முடிவாய்ச் சொல்ல லாம். சில நாட்களில் உடம்பெல்லாம் இதைப் போலப் பரவி விடும். இது முதற் பருவம். இந்தச் சமயத்தில் இது பிறருக்குத் தொற்ருது.

பிறகு தோல்கள் தடித்து, மடிப்புகள் விழ ஆரம்பிக் கும். முகத்தில் தோல் சிவப்பாய்த் தடிக்கும். காது, உதடு, மூக்கு இவைகள் அதிகமாய்த் தடிக்கும். சதைகள் சிறு சிறு உருண்டைகளாய் வளரும். முட்டிகளில் நரம்பு கள் புடைத்து வீங்கும். அடிக்கடி ஜுரமும் வரும். ஜுரம் வந்து போனபின் இன்னும் சற்று இதில் அபி விர்த்தி - என்ருல் அதிக சின்னங்கள் காணும். இது இரண்டாவது பருவம். இப் பருவத்தில் இவர்களின் எச் சில், சளி முதலியவைகளின் மூலமாக வெகு எளிதில் பிற ருக்குத் தொற்றும்.

பிறகு மூன்ருவது பருவம். இதில் தான் நோயாளி அதிக குரூபி யாகிருன். சதைகள் வெடித்து நீர் வடியும், புண்கள் ஏற்படும். இவர்கள் காலுக்கு உணர்ச்சி யில்லாத

தால் அடிபட்டாலும் தெரியாது நெருப்பை மிதித்தாலும் உணர்ச்சியிராது. அடிபட்டு இரத்தம் வடியும். காயம் ஆறாது. அதிக புரையோடும். கால், கை விரல்கள் பொத்து வடியும். அழுகிக் குறைந்து கொண்டு வரும். கண் இமைகள் மூட முடியாது. சிலருக்கு மூக்கையும் அரித்து விடும். இந்த நிலைமையில் மனிதனைக் காணச் சகிக்காது. இவர்களுக்குத் தொற்றுக் கிருமிகள், இந்தச் சமயங்களில் வெளியில் இருக்காது. சரீரத்தினுள் புகுந்து ஜீவ சக்தி அணுக்களையும், நரம்புகளையும் குறைத்துக் கொண்டிருக்கும். அதனால் தான் அங்கங்கள் உணர்ச்சியற்று, வளர்ச்சி குன்றி அழுகிப் போகின்றன.

சிலர் இதைக் கர்ம வியாதி என்பர். தொற்றாது என்பர். இம் மாதிரி மூட நம்பிக்கைகளில் எல்லாம் மூழ்கி விடக் கூடாது. எத்தனை குஷ்ட ரோகிகள் தங்கள், தங்கள் குடும்பங்களிலேயே இருக்கின்றனர்! தெருக்களில் பிச்சை யெடுக்கின்றனர்! பஸ் ஸ்டாண்டுகளில் தவறாமல் இவர்களைத் தரிசிக்கலாம்! இவர்களோடு மற்ற சாதாரணப் பிச்சைக்காரர்களும் சேர்ந்து பழகுகின்றனர். அவர்களும் நாளடைவில் குஷ்ட ரோகிகளாய் மாறி விடுகின்றனர். இந்த லட்சணத்தில், குழந்தைகள் வேறு உண்டாய் விடுகின்றன! "ஏன், இவர்கள் எல்லாம் இம் மாதிரி இருந்து கொண்டு மற்றவர்களுக்குத் தொற்றச் செய்கின்றார்கள்? பிச்சைக்கார விடுதிகள் இல்லையா? சானிடோரியங்கள் இல்லையா? போவதற் கென்ன?" என்று ஒரு நண்பர் கேட்டார். எல்லாவற்றிற்கும் 'இல்லை' என்பது போல், இதற்கும் 'இடம் இல்லை' என்ற பதில்தான். பிச்சைக்கார விடுதி இவர்களுக்கு 'ஜெயில்' போல் இருக்கிறதாம். வேளா

வேளைக்கு நல்ல சாப்பாட்டை சாப்பிட்டு இருப்பது ஜெயிலாம்! பிச்சை எடுப்பது சுதந்திரமாம்! இப்படியும் சிலர் நினைக்கின்றனர். இது சாதாரணப் பிச்சைக்காரர்களின் நியாயம். இவர்கள் சுதந்திரமாய் வாழ்ந்து பெரும் வியாதிக்கு இரையாகின்றனர். குஷ்டரோகிகள் சானிடோரியத்தில் சேர வேண்டுமானால், மிக மிகப் பெரிய சிபாரிசுகள் வேண்டும். இந்தப் பிச்சைக்காரர்களுக்கு யார் சிபாரிசு செய்வார்கள்! இந்த நிலைமையில் நமது நாட்டின் சுகாதாரம் இருக்கிறது! இவைகளி லிருந்தெல்லாம் நாம் தடுக்கப் பட்டு பயமில்லாமல் வாழ வேண்டுமானால், நமது உடல் உறுதியாய், நமது இரத்த அணுக்கள் நல்ல திடம் பொருந்தியதாய் இருக்க வேண்டும். அப்படி யிருந்தால் எந்தவித நோய்க் கிருமிகளும் அணுகாது. அப்படி அணுகினாலும், அபிவிர்த்தி ஆகாமல் அழிக்கப் பட்டு விடும். அந்த அபூர்வ சக்தி சர்வாங்காசனம் செய்வதினால் தான் ஏற்படும்,

இந்த வியாதி வந்து நலிந்து கொண்டிருப்பவர்களுக்கும் சர்வாங்காசனம் அபயம் அளிக்கிறது. ஆரம்ப நிலையில் உள்ளவர்கள் வெகு லேசாய்ப் போக்கடித்துக் கொள்ளலாம். இரண்டாவது நிலைமையில், சற்று முதிர்ந்தவர்களும் சர்வாங்காசனம் செய்து குண மாகலாம். முற்றும் முற்றி அங்கங்கள் அழுகி, குறுகி, அங்க ஹீன மானவர்களும் சர்வாங்காசனம் செய்து நோய் எனும் நரகத்திலிருந்து மீளலாம். சில பத்தியங்களை மட்டும் வெகு ஜாக்கிரதையாக அனுசரித்து வரவேண்டும்.

துஷ்டரோக நிவாரணம்

'நோய்கள் எல்லாவற்றையுமே மருந்துகளினல் வென்று விடலாம்' என்ற நம்பிக்கை எல்லோர் மனதிலும் பசுமரத் தாணி போல் பதிந்து விட்டிருக்கிறது. நோயின் அடிப்படைக் காரணம் என்ன? எதனுல் அந்த நோய் வருகிறது? அது எப்படி யெல்லாம் வேலே செய்யக் கூடியது? அதன் தன்மை என்ன? எந்த நிலேமையில் தற்சமயம் இருக்கிறது? என்பதற் கெல்லாம் பதில் தெரிந்து, பிறகு ஒவ்வொன்றிற்கும் பரிகாரம் தேட வேண்டும்.

நோய் வருவதற்கு அடிப்படைக் காரணம், உடல் சுகாதாரம் கெட்டுப் பலவீன மடைவதினுல்தான். ஆகவே நோயாளி சுக மடைய வேண்டுமானுல், இன்னமும் மேற் கொண்டு பலவீனமாகாமல், உடல் பலம் பெற ஒரு வழியில் சிகிச்சை அமைய வேண்டும். மற்ருெரு வழியில், அதன் தன்மை, நிலேமை அறிந்து, அவ்வியாதி குறைய வழி தேட வேண்டும்.

பெரு வியாதிக்காரர்களுக்கு அந்த நோய், நாளாக ஆக ஒரு பக்கம் உடலேப் பலவீனப் படுத்திக் கொண்டு, ஒரு பக்கம் நோய் அபிவிர்த்தி யாகிக் கொண்டிருக்கும். இந்த நோய்க்குப் பலவித மருந்துகள் இருக்கின்றன. "சித்த வைத்தியர்கள், பெரும் நோயைத் தீர்க்கத் தங்கள் முறையைவிட சிரேஷ்டமான வைத்தியமில்லே" என்பார் கள். ஆயுர்வேத வைத்தியர், 'எங்கள் வைத்தியம்தான் இதற்கு ஏற்றது' என்பார்கள், 'யூனுனி வைத்தியம்தான்

இதற்கெல்லாம் கேட்கும்' என்பார்கள், யூனானி வைத்தியர்கள். "அதெல்லாம் சரியான முறையில் செய்பவர்கள் இக் காலத்தில் இல்லை ஸார்! 'ஹோமியோபதிதான்' சரியானது'' என்பார்கள். ஆனால் இவ்வளவு வைத்தியங்களுக்கிடையிலும் நோயாளிகள் பெருகிக் கொண்டுதான் வருகின்றனர். ஆங்கில வைத்தியத்தைப் பற்றிச் சொல்லவே தேவை யில்லை. மற்றவைகளைப் பற்றிக் கவலையே கிடையாது. அவர்கள் செய்வது சரியோ என்னவோ. அதை ஏற்றுக் கொண்டுதான் ஆக வேண்டும்; வேறு விதி கிடையாது. இதுவரை எத்தனையோ வித சிகிச்சைகள் செய்தாகி விட்டன. சமீபத்தில் 'சல்பெட்ரான்' என்ற மருந்தைக் கண்டு பிடித்திருக்கின்றனர். இனிமேல் 'இந்த வியாதியை வென்று விடலாம்' என்று சொல்லுகின்றனர். அதன் குணம் இனி நடைமுறையில் பார்த்தால் தான் தெரியும்.

சாதாரணமாய் இந்த வியாதியஸ்தர்களுக்கு உபயோகிப்பதெல்லாம் 'நீரடிமுத்து' என்ற விதையிலிருந்து தயாரித்த எண்ணெயைத்தான். பெரிய பெரிய மருந்துகளை யெல்லாம் பெரிய பணக்காரர்கள் உபயோகிக்கலாம். சாதாரணமானவர்கள் உயர்ந்த மருந்துகளுக்கு எங்கே செல்வார்கள்! அந்த எண்ணெயையே ஊசி மூலம் குத்துவார்கள்; உடலிலும் தடவுவார்கள்; சில சமயம் குடிக்கவும் கொடுப்பார்கள். அந்த நோயாளிகளிடம் இந்த எண்ணெயின் வாசனை வீசுவதை நன்கு அறிந்து கொள்ளலாம். அந்த எண்ணெய் மிகமிகக் கசப்பானது. அதில் சருமத்திலுள்ள கிருமிகளைக் கொல்லும் சக்தி இருக்கிறது. ஏதோ ஆரம்ப நிலைமையில் உள்ளவர்கள் இதனால் குண மடையலாம். அதுவும்

வெகு நீண்ட சிகிச்சை எடுத்துக் கொண்டால்தான் பலன் கிடைக்கும். அதற்குப் பல வருஷங்கள் ஆகும். வேறு வைத்திய முறைகளிலும் ஏதோ ஓரிரண்டு கேசுகள் குண மாகலாம். ஆனல் எல்லா முறைகளையும் அனுசரித்துப் பார்த்தும், குணமாகாதவர்கள் எத்தனையோ பேர்களுண்டு.

சித்த புருஷர்கள் தொட்டமாத்திரத்தில் குணமாகும் வித்தையை நாம் பார்த்ததில்லை; ஏட்டளவில் படித்திருக் கிறேம்; கேட்டு மிருக்கிறேம். அப்படி இந்தக் காலத்தில் இருந்தால், மாட்டுக்கார பாபாவின் மரப் பட்டைக்குப் படை யெடுத்தாற் போல் படை யெடுத்துவிட மாட்டார் களா! ஒருகால் அப்படி படை யெடுத்துவிட்டால், 'தாங்கள் மோக்ஷம் அடையும் காரியம் தடைப்படுமே' என்று முற்றும் துறந்த முனிவர்கள், தங்கள் சித்தின் மகிமையை வெளிக்குக் காட்டாமலும் இருக்கலாம்! மந்திரம், மாயம், மண், மணி, விபூதி, தீர்த்தம் என்பன வற்றி லெல்லாம், இந் தக் காலத்து நடை முறையில் குணம் காண முடிவதில்லை. ஒருகால் அதன் சக்தி இக் காலத்தில் குறைந்து விட்டிருக்க லாம்! இக் காலத்தில் எல்லாமுமே நேருக்கு நேர் பிரத்தி யட்சப் பிரமாணங்களுடன் செய்து காட்டினல்தான் நம்பப் படுகின்றன.

பூனவுக்கு அடுத்து 'லொனவ்லா' என்ற ஊர் இருக்கிறது. அங்கு, ஸ்வாமி. குவலயானந்தா அவர்கள் 'கைவல்ய தாமா' என்று ஓர் ஆஸ்ரமம் நிறுவி இருக்கிறர். அவர் நன்கு படித்த உடற் கூறுப்பேராசிரியர். அவர் "இந்த யோக ஆசனங்கள் எவ்விதம் நோய்களைத் தீர்க்கிறது" என்பதை விஞ்ஞான ரூபமாய்ப் பல ஆராய்ச்சிகள் செய்து,

மேல் நாட்டு விஞ்ஞானிகளும், அறிவாளிகளும் ஒப்புக் கொள்ளும் விதத்தில், பல உதாரணங்களுடனும் பட விளக்கங்களுடனும், பிரத்தியட்சப் பிரமாணங்களுடன் விளக்கியுள்ளார். அவர் நடத்திவந்த ஆராய்ச்சிகளை 'யோக மிமான்சா' என்ற ஆங்கிலப் பதிப்பில் வெளியிட்டுள்ளார்.

அதன் பைண்ட் வால்யூம்கள் பெரிய வாசகசாலைகளில் கிடைக்கும். அவருடைய ஆசிரமத்தில் குஷ்ட ரோகிகளும் குண மடைந்திருக்கின்றனர். கால், கை விரல்கள் அழுகி அங்கம் தேய்ந்தவர்களும், சர்வாங்காசன சிகிச்சையினாலும், பால்,பழ ஆகார நியமங்களினாலும், பூரணமாகக் குணமடைந் திருக்கின்றனர்.

என்னிடத்திலும் எத்தனையோ பேர் சர்வாங்காசனம் கற்றுப் பலன் கண்டிருக்கின்றனர். ஒரு படித்த வாலிபன் கலியாணம் செய்ய முயற்சிக்கும்போது, சில பத்துகள் உடம்பில் கண்டன. பெரும் வியாதியின் ஆரம்ப நிலை என்று அறிந்து மனம் புழுங்கினர். என்னிடம் சிகிச்சைக்காக வந்தனர். சர்வாங்காசனம் சொல்லித் தந்து காரம், புளி இல்லாத பத்தியம் இருக்கச் சொன்னேன். ஒரு வருஷத்தில் பூரண பலன் அடைந்தார். பிறகு எல்லா விதத்திலும் சோதனை செய்து, 'அவ்வியாதியின் அறிகுறி சிறிதுகூட உடம்பில் இல்லை' யென்று தெரிந்தபின் இப்பொழுது கலியாணம் செய்துகொண்டு சுகமாய் இருக்கிறார். இம் மாதிரி பல சொல்லிக்கொண்டே போகலாம்.

இந்த வியாதியஸ்தர்கள் செய்ய வேண்டிய முறைகள்: சர்வாங்காசனத்தை முதல் வாரம் மூன்று நிமிஷங்கள்

வீதம் மூன்று தடவைகள் செய்ய வேண்டும். இடையில் இரண்டு அல்லது மூன்று நிமிஷங்கள் ஓய்வு எடுத்துக் கொள்ளலாம். பிறகு சாந்தி ஆசனம் ஐந்து நிமிஷங்கள். அடுத்த வாரம் நாலு நிமிஷங்கள் வீதம் மூன்று தடவை; இவ்வாறே ஒவ்வொரு வாரத்திலும் ஒரு நிமிஷம் வீதம் அதிகமாக்கி, கடைசியில் பத்து நிமிஷங்கள் வீதம் மூன்று தடவைகள் செய்ய வேண்டும். அப்படியே ஒரே தடவையில், அரை மணி நேரம் நிற்க முடிந்தாலும் நிற்கலாம். பிறகு கடைசியில் சாந்தி ஆசனம் கட்டாயம் செய்ய வேண்டும். இதைக் காலே, மாலே நேரங்களில் வெறும் வயிற்றில் செய்ய வேண்டும். இத்துடன் புஜங்காசனம், பஸ்சிமோத்தான, மத்ஸ்யாசனம், சிரசாசனம் செய்தால் இன்னமும் சீக்கிரமாய்க் குண மாகும்.

நாடி சுத்தி, காலே, மத்தியானம், மாலே ஆக மூன்று வேளேகளில் ஐந்து நிமிஷங்கள் வீதம் செய்ய வேண்டும். காலே, மாலே ஆசனம் முடித்த பிறகு செய்யலாம். மத்தியானம் உணவுக்கு முன்பும் செய்யலாம்.

ஆகாரம், வியாதியின் நிலேமைக்குத் தக்கபடி மாறும். ஆரம்ப நிலேயிலுள்ளவர்கள் காரம், புளி மட்டும் தள்ளி, பால், பழங்கள் நிறைய சேர்த்துக்கொண்டு, மேற்படி ஆசனங்கள் செய்ய வேண்டும். சற்று முற்றினவர்கள் வெறும் பால், பால் சாதம், ஆப்பிள், திராக்ஷை, அத்தி, சாத்துகுடி போன்ற பழங்களே மட்டும், எவ்வளவு சாப்பிட முடியுமோ அவ்வளவு சாப்பிட வேண்டும். பச்சை வாழைப் பழம், மாம்பழம், கொய்யா, அன்ஞசி, பப்பாளி போன்றவை கூடாது. நன்கு பசித்தப் பின் சாப்பிட வேண்டும்.

இவ்வாறு பத்தியம் கைக்கொண்டு, சர்வாங்காசனத்தைத் தீவிரமாய், விடாமல், காலை, மாலை செய்து வருவார்களானால், நோயின் நிலைமைக்குத் தக்கபடி ஒரு வருடம், இரண்டு வருடங்களில் குணமாகும். வாழ்நாள் முழுதும் நகர வேதனைப் படுவதைவிட ஒரு வருஷம், இரண்டு வருஷங்கள் கஷ்டப்படுவது மேலல்லவா?

சர்வாங்காசனத்தில் தைராய்ட் கோளம் நன்கு போஷிக்கப் படுகிறது. பாலிலுள்ள அயோடீன் சத்தும் கிடைக்கிறது. ஆகவே உடல் பலம் பெறுகிறது. இரத்தத்திலுள்ள கிருமிகள் வியாதிக் கிருமிகளைப் கொல்லும் சக்தி அடைகிறது. நாளாவட்டத்தில் அதைக் கொன்றும் தீர்க்கிறது. நரம்புகளுக்கு மீண்டும் தைராய்ட் இரசத்தினால் உணர்ச்சி கிடைக்கிறது. நல்ல இரத்தப் பாய்ச்சல் அவ்விடங்களுக்கு வருவதால் இரணம் ஆறிப் பழையபடி நல்ல சருமத்தைச் சிருஷ்டிக்கிறது

குஷ்ட ரோக சானிடோரியத்தில் ஒரு முக்கிய உத்தியோகம் வகிக்கும் நண்பர் எனக்குத் தெரிந்தவர். அவரிடம் யோக ஆசன மகிமையைப் பற்றி பல தடவை சொல்லியிருக்கிறேன். கடைசியில் குஷ்ட ரோகிகள் சிலரைத் தேர்ந்தெடுத்து அவர்களுக்கு மருந்து சிகிச்சையுடன், ஆசனங்களும் செய்விக்கிறார்களாம். இதை அந் நண்பர் எனக்குத் தெரிவித்தார். எனக்கு மிகுந்த சந்தோஷ மேற்பட்டது. அதைத் தெரிவித்துக் கொண்டேன். “நீங்கள் இதற்காகச் சந்தோஷப்பட்டு விடாதீர்கள். வியாதி குணமானாலும் டாக்டர்கள் ‘தங்கள் மருந்தின் சிகிச்சையினால்தான் குணமடைந்தது’ என்று தீர்ப்பளிப் பார்கள். ஆசனத்தில் எல்

லாம் அவர்களுக்கு நம்பிக்கை கிடையாது. ஆகையால் நான் சில குஷ்ட ரோகிகளை அனுப்புகிறேன். நீங்கள் அவருக்கு ஆசனங்களைச் சொல்லித் தந்து குணப்படுத்துங்கள். பிறகு இந்த சிகிச்சையைப் பற்றி, நாம் அரசாங்கத்திடமே பேசுவோம்” என்றார். இம் மாதிரி பெரும் வியாதியஸ்தர்களை வைத்து யோக சிகிச்சையும், உணவுப் பத்தியமும் சரிவரக் கொடுத்து அவர்களைக் கவனிக்க வேண்டுமானால், தனி விடுதியும், பணியாட்களும், பணமும் தேவை. இவைகளெல்லாம், தனிப்பட்டவர்களால் எவ்வாறு செய்ய முடியும்?

சந்தேகமே வேண்டாம். லொனெவ்லாவில் ‘கைவல்ய தாமா’ ஆசிரமத்திற்குச் சென்று பார்த்தால், உண்மை தெரிந்து விடுகிறது. இப்பொழுது முதன் முதலாக, நமது சுதந்திர பாரதத்தில் இதற்கென்றே யோக கலா சாலை ஒன்றைப் பூனாவில் திறந்திருக்கின்றனர். ஸ்வாமி. ஸ்ரீ குவலயானந்தா அவர்கள்தான் அதற்குத் தலைவராக இருக்கிறார். இனி நமது நாட்டுக்கு யோகம் தான்.

மேகப்படை ECZEMA

வாகனப்படை - தேர்ப்படை, யானைப்படை, குதிரைப் படை, காலாட்படை என்றெல்லாம் கேள்விப்பட்டிருப்பீர்கள். கையாட்படையாகிய, ஐந்தாம் படையைப் பற்றியும் தெரியும். ஆனால் மேகப்படை எந்த வர்க்கத்தைச் சேர்ந்ததோ! உண்மையில் மேகங்கள் நம் நாட்டில் படை எடுத்தால், இந்த உணவுப் பஞ்சமாவது ஒரு வாராய்த் தீரலாம்! அதற்குப் பதில் மக்களின் மேல், அல்லவா அது படை யெடுத்திருக்கிறது! மனித ஆரோக்கியத்தை இருட்டடிப்பதால் இதற்கு இப் பெயர் வந்தது போலும்!

ஆம், வாஸ்தவத்தில் 'மேகப்படை' ஆரோக்கிய இருட்டடிப்பு தான். சிலருக்கு பில்லை, பில்லைகளாய், சரீரம் பூராவும் இருக்கும். சிலருக்குக் கரும்புள்ளிகள், செம்புள்ளிகள் விழும். சிலருக்குக் காலில் கணுக்கால்களுக்கு மேல், ஒருஜாண் அளவு கறுப்பாய்க் கட்டிவிடும். இவைகளில் நமைச்சல் பொறுக்க முடியாது. வலி தாங்க முடியாது. சிலர் கத்துவர். அவர்களுடைய கைகள் தம்புரு ஸ்ருதி மீட்டுவதைப் போல் சொறிந்துக் கொண்டே யிருக்கும். இரத்தம் பீறிட்டாலும், சொறிவதை விட மனம் வராது. சொறியச் சொறிய இதமாய் இருக்கும். இவர்கள் உடலை மூடித் திறிவர். பிறர் எதிரில் சட்டையைக் கழற்றமாட்டார்கள். வேஷ்டியைத் தரையில் புரளக் கட்டுவர். அதைப் பார்த்துத்தான், மற்றவர்களும் இதுவும் ஒரு நாகரிகம் என்று நினைத்து, இந்தத் துணிப் பஞ்ச காலத்திலும் வேஷ்டியைத் தரையில் புரளக் கட்டுகின்றார்கள் போலும்!

ஒரு அன்பர் வந்தார். பார்க்க நல்ல ஆரோக்கியம் உள்ளவர்போல் தான் இருந்தார். நல்ல ஆடை நாகரிகமாய் அணிந்திருந்தார். அவர் "எனக்கு ஒருவித படை இருக்கிறது. அதற்கு நான், எட்டு வருடமாய்ச் செய்யாத வைத்திய மில்லை. எத்தனையோ ஊசிகள் குத்திக் கொண்டேன்; மருந்துகள் விழுங்கினேன்; ஆயுர்வேத, சித்த வைத்திய, மற்ற வைத்தியங்களெல்லாம் பார்த்தாய் விட்டது; ஹோமியோ பதியையும் ஒருகை பார்த்தாய் விட்டது. குடலைப் பிரட்டும்-வெகுட்டும், நாட்டுப்புற எண்ணெயையும் குடித்தாய் விட்டது. பத்தியங்கள் எல்லாம் அனுஷ்டித்தாய் விட்டன. அட்டைகளைக் கடிக்க விட்டும் பார்த்தாய் விட்டது. ஆனல், எதற்குமே மறைய வில்லை. சிறிது

மறைந்தாற் போல் இருக்கும். மறுபடியும் வந்து விடும். நமைச்சல் பொறுக்க முடிவதில்லை. நாலுபேர் முன்னிலை யில் நாணமாய் இருக்கிறது. "இதை யோகாசனத்தால், குணமாக்க முடியுமா" என்று தங்களைப் பார்க்க வந்தேன்" என்ருர். "அது இருக்கும் இடத்தைக் காட்ட முடியுமா" என்றேன். வேஷ்டியைச் சற்று விலக்கிக் காட்டினர். கணுக்காலுக்கு மேல் ஆறு அங்குலம் வரை அப்படியே தடித்துப், புண்கள் பக்கு கட்டினாற்போல், சாம்பல் பூத் தும், கறுத்தும் இருந்தது. "நான் சொல்வது போல் செய் வீர்களா? விடாமல் செய்ய வேண்டும். ஆறு மாதங்கள் வரை என் சொற்படி நடப்பீர்களென்ருல், உங்களுக்கு வழி சொல்லுவேன்" என்றேன். "ஆறு மாதங்கள் என்ன ஒரு வருடமானாலும் கவலை யில்லை. இந்த எட்டு வருடங்களாய் எவ்வளவோ கஷ்டப் பட்டேன். 'இனி இது தீரும், நான் சுகமாய் இருக்கலாம்' என்ற நம்பிக்கையும் இழந்து விட் டேன். ஆகையால் 'நீங்கள் சுக மாகும்' என்று சொன் னல், எத்தனை மாதங்களானாலும் செய்யத் தயார்" என் ருர். அவருக்கு சர்வாங்காசனம் சொல்லித் தந்தேன். நல்ல உடல் அமைப்பானதினால் மிகக் கச்சிதமாய்ச் செய்ய வந்தது. "இம் மாதிரி ஐந்து நிமிஷங்களாக மூன்று தடவை செய்யுங்கள். ஒரு மாதமானபின் பத்து நிமிஷங் களாக மூன்று தடவை செய்யுங்கள். பிறகு முடிந்தால் அப் படியே முப்பது நிமிஷங்கள் நிற்க முடிந்தால் செய்யுங்கள். ஆகாரத்தில் புளி சேர்க்கக் கூடாது. எலுமிச்சை சேர்க்க லாம். காரம் கூடாது; அவசியமானல் மிக லேசாய்ச் சேருங்கள். சாம்பார், இரஸம் சாதத்தைவிட தயிர் சாதம் அதிகம் சாப்பிடவும். பால் நிறைய குடிக்கலாம். தினம் ஒரு ஆப்பிளைச் சேர்த்து வாருங்கள். தவிட்டுடன் அரிசி,

கஞ்சி வடிக்காமல் சமைத்துச் சாப்பிடுங்கள். நிறைய காய் கறி கீரைகள் சேர்த்துக் கொள்ளுங்கள்'' என்றேன்.

ஆறு மாதங்களுக்குப் பின் அந்த நண்பர் வந்தார். "எப்படி யிருக்கிறது'' என்றேன், காலைக் காட்டினர். எனக்கே ஆச்சரியமாய் இருந்தது. கறுத்து, வெடித்து, புண்கள்வந்து தடித்து இருந்த இடத்தில் ஒரு மாசாவது, அடையாளமாவது இருக்க வேண்டுமே! மற்ற இடத்தி லுள்ள சர்மம் போலவே, அந்த நிறத்தைப் போலவே, அதற்கும் இதற்கும் ஒரு வித்யாச மில்லாமல் மாறிவிட் டிருந்தது. 'நீங்கள் வேறு ஏதாவது வைத்தியம் செய்தீர் களா?'' என்றேன். ஏனெனில், இவ்வளவு சீக்கிரம், இந்த மாதிரி முற்றும் குணமாய் விடும் என்று நான் எதிர் பார்க்க வில்லை. "ஆறு மாதங்கள் செய்தால் சிறிது குணம் தெரியலாம். பிறகு வந்தால், 'மறுபடியும் ஒரு ஆறு மாதங் கள் செய்' என்று சொல்லுவோம். முன்பே 'ஒரு வருடம்' என்று சொன்னல், 'ஆள் மலைத்து விட்டால் என் செய்வது' என்று நான் எதற்கும் ஆறு மாதங்கள் இருக்கட்டும்'' என்று சொல்லி வைத்தேன். அவர் "மருந்தாவது! மாயமாவது! அதுகள் எல்லாம் முன்பே செய்து அலுத்துப் போய் விட்டேனே! நீங்கள் சொன்ன மாதிரியே அரை மணிநேரம் செய்தேன். இரண்டு மாதங்களில் சிறிது குணம் தெரிய ஆரம்பித்தது. பிறகு இன்னும் அதிக உற்சாகத்துடன் காலை, மாலை அரை, அரை மணி நேரம் விடாமல் செய்தேன். நாளுக்கு நாள் மறைந்து வந்தது. இப்பொழுது அதன் தளும்புகூட இல்லாமல் ஆறிவிட்டது. எல்லாம் உங்கள் கருணையே'' என்ருர். "என்னல் ஒன்று மில்லை. உங்கள் முயற்சியினுல் தான் நீங்கள் சுக மடைந்தீர்கள். நான்

'ஆசனம் செய்' என்று சொல்லி விட்டு, நீங்கள் செய்யாமல் இருந்தால் குணம் உண்டாகி யிருக்குமா? முதலில் நீங்கள் என்னைத் தேடிவராமல் இருந்திருந்தால் நான் சொல்லப் போகிறேனு? எல்லாம் முயற்சி தான் காரணம். இவ்வளவு நல்ல முறையை நமது யோகிகள் கண்டு பிடித்து நமக்களித் திருக்கிருர்களே! அவர்களுக்குத்தான் உங்கள் நன்றி எல்லாம் செலுத்த வேண்டியது" என்றேன்.

நீர் வியாதிகள்

இடுப்புக்குச் சற்று மேலே, முதுகுத் தண்டிற்கு இரண்டு பக்கங்களிலும் பக்கத்துக்கு ஒன்ருக இரண்டு மூத்திரக் காய்கள் இருக்கின்றன. இதைச் சிறுநீர் பிரித்தி என்றும் சொல்லுவர். இவைகளைப்பற்றி, முன் பல தடவை களில் சொல்லப்பட்டிருக்கிறன. இவை முந்திரிக் கொட்டை யைப் போன்ற வடிவமும் சற்றேறக்குறைய நான்கு அங் குல நீளமும்,இரண்டு அங்குல அகலமும், ஒரு அங்குல பருமனும் உள்ளதாக இருக்கும். இவற்றினுள் பூராவும் மயிரிழை போன்ற மிகச் சிறிய இரத்தக் குழாய்கள் குறுக் கும் நெடுக்குமாய்ப் பின்னப்பட்டு வலே போல் இருக்கும். இவைகளை நமது சரீரத்தின் வடிகால் என்று சொல்லலாம். அன்னப் பட்சி, பாலும், நீரும் கலந்து வைத்தால், பாலே மட்டும் பிரித்துச் சாப்பிட்டு, நீரை வைத்து விடுமாம்; அதைப் போலவே, இந்த மூத்திரக் காய்களும் செய் கின்றன என்ருல் மிகையாது. சரீரம் முழுவதிற்கும் சென்று, அவைகளுக்கு வேண்டிய சக்தியை அளித்து, வேண்டாத கழிவுகளையும், தேய்ந்து மாய்ந்துபோன பொருள்களையும் எடுத்து வரும் இரத்தமானது, இந்த

வடிகாலுக்கு வந்துதான், பிறகு இரத்தாசயத்திற்குச் செல்ல வேண்டும். அப்படி வடிகாலுக்குள் அந்த இரத்தம் புகுந்து வருவதற்குள், அங்கு மிக வேகமாய் வேண்டாத பொருள்களைப் பிரிக்கும் வேலை நடைபெறுகிறது. இரத்தத்திலுள்ள நீரையும், வேண்டாத பொருள்களையும் பிரித்து இரத்தத்தை இருதயத்திற்கு அனுப்பிவிட்டு, கழிவுப் பொருள்களை ஒரு வாய்க்காலின் மூலமாகச் சிறு நீர்ப் பைக்கு அனுப்புகிறது. அந்த வாய்க்காலின் கனம் ஒரு அங்குலத்தில் ஐந்தில் ஒரு பங்கும், பத்து அல்லது பன்னிரண்டு அங்குல நீளமும் இருக்கும். சிறு நீர்ப்பை அடி வயிற்றின் கீழ்ப் பாகத்தில் இருக்கிறது. அதில் சுமார் அரைப்படி நீர் பிடிக்கும். இரத்தத்திருந்து பிரிந்த அசுத்த நீர் ஒவ்வொரு சொட்டாய் இதில் வந்து சேரும். சிறு நீர்ப் பை பாதி நிறைந்ததும், சிறு நீர் விடும் உணர்ச்சி ஏற்படும்.

இந்தச் சிறு நீரில் நூற்றுக்குத் தொண்ணூற்று ஐந்து பங்கு ஜலமும், ஐந்து பங்கு மற்றப் பொருள்களும் இருக்கும். அந்தப் பொருள்களில் பாதி அளவு, தசைகளும், எலும்புகளும் அழிவதால் ஏற்படும் கழிவுப் பொருள் களாகிய யூரியாவும், மீதியில் யூரிக் ஆசிட், சோடியம் குளோரைட் எனும் உப்பும், சல்பேட்டும் இருக்கும். நீரின் நிறம் வெண்ணிற மஞ்சளாய் இருக்கும். இந்த மாதிரி ஆரோக்கியமாய் இருக்கும் ஒவ்வொருவருக்கும் இருக்க வேண்டிய தாகும்.

பிட்யூடரி, தைராய்ட், கல்லீரல், பாங்கிரியாஸ் முதலியவைகள் ஒன்றுக் கொன்று சம்பந்தப் பட்டவைகள்

என்று முன்பே விவரிக்கப் பட்டிருக்கிறது. இவைகளில் எதற்காகிலும் ஒன்றிற்குச் சற்று அசௌகரியமோ, நோயோ உண்டானாலும், அது மூத்திரக்காய்களைப் பாதிக்கும். இவைகளைப் பாதிப்பது என்றால் என்ன ? கண்டபடி நேரமில்லாத நேரங்களில் சாப்பிடல், ஒழுங்கான தேகப் பயிற்சி இல்லாமை, சரீர உழைப்பு இல்லாமை, நெய்யும், இனிப்புப் பண்டங்களும் அதிகமாய்ச் சாப்பிடல், அதிக உறைப்பு, பெருங்காயம், ஊறுகாய்கள் சேர்த்துக் கொள்ளல் முதலியவைகள் தான். மற்றும் தீவிரமான பலவித நோய்கள் வந்து அதற்காகச் சாப்பிட்ட மருந்துகளினாலும், குத்திக் கொண்ட ஊசி மருந்துகளினாலும் பாதிக்கப்படலாம். ஒழுக்கம் மீறிய நடிவடிக்கைகளினாலும் ஏற்படலாம். சிறு நீரைக் கொண்டு சோதித்தால் 'எந்தவிதக் கோளாறு' என்று கண்டு பிடித்துவிடலாம்.

நீர் சம்பந்தமான வியாதி என்றால் டயாபெடீஸ் என்று நினைத்துக் கொள்வார்கள். அதிலும் பலவிதங்கள் இருக்கின்றன. டயாபெடீஸைப் பற்றி முன் அத்தியாயங்களில் விவரிக்கப்பட்டிருக்கிறன. மற்றொன்று ஆல்பூமின் என்னும் பயங்கர வியாதி.

ஆல்பூமின், அதிக கொழுப்புள்ள சத்து நிறைந்த ஆகாரம், மாவுப் பொருள் முதலியவற்றைச் சாப்பிட்டுக் கொண்டு, சரீர உழைப்பு இல்லாமல் இருப்பவர்களுக்கு, சிறு நீரில் இது காணும். இதற்கும் பல மருந்துகள் இருக்கின்றன. உப்பில்லாப் பத்தியம் இருக்க வேண்டும். பால் சாதம், தயிர் சாதம் சாப்பிடலாம். இந்த கடும் பத்தியத்துடன் ஊசியைக் கொண்டு குத்துதல் ஒரு பக்கம் நடக்கும்,

இவ்வியாதி வந்தவருக்கு வேறு நரகம் வேண்டாம். தலை வலி, மயக்கம், ஆயாசம் முதலியன வெல்லாம் உண்டாகும்.

சிறு குழந்தைகளுக்கு ஆல்பூமின் இருந்தால் வலிப்பு வரும். கர்ப்பங் கொண்ட பெண்கள் அதிக ஜாக்கிரதை யாய் இருக்க வேண்டும். வாய்க்கு நன்ருய் இருக்கிற தென்று ஊறு காய்களையும் மற்றும் வேண்டாத ஆகாரங் களையும் சாப்பிடுவார்கள். அவர்களுக்கும் ஆல்பூமின் வரும். சிகிச்சை செய்தால் மறைந்தாற்போல் இருக்கும். ஆனால் பிரசவ சமயத்தில், மறைந்திருந்து தாக்கும் எதிரி யைப் போல மீண்டும் தோன்றும். அப்படி இருந்தால் வலிப்பு நிச்சயம் வரும். பிரசவத்தின்போது வந்தால் தாய், குழந்தை ஆகிய இரண்டு உயிர்களுக்குமே ஆபத்து. இவைகளில் சில ஆயுதக் கேசிலும் முடியலாம். இதில் 'யார் உயிர் பிழைப்பர்' என்று சொல்ல முடியாது. பிரசவ மான பின்பும் வலிப்பு வரும். அப் பலவீனமான நிலையில் வலிப்பு வந்தால் தாங்கச் சக்தி வேண்டுமே! உடனே தக்க சிகிச்சையை டாக்டர்கள் மூலம் செய்தால் ஒருகால் பிழைத்துக் கொள்ளலாம்.

நீரில் கல்

'சிறு நீர் போக வேண்டும்' என்ற உணர்ச்சி ஏற்பட்ட போது போகாமல் அடக்கி வைத்திருப்பது, கடின ஜலத்தை அருந்துவது, 'பிராஸ்பேட்' என்னும் கோளம் வீங்கிச் சிறு நீர் வரத் தடைப்படுவது முதலிய காரணங்களால், நீரில் உள்ள உப்புக்கள் உறைந்து கற்களாக மாறுவதுண்டு. இவை சிறு மணல் போல் இருக்கும். நிறையச் சுத்த ஜலம் அருந்துவதாலும், சரியான தேகப்

பயிற்சி செய்வதாலும், நீக்கி விடலாம். இல்லையானால், உள்ளேயே தங்கி நாளுக்கு நாள் பெரிதாகிச் சில சமயம் சிறு நீர் போகும் வழியில் வந்து அடைத்துக் கொள்ளும். அப்பொழுது வலி பொறுக்க முடியாது. பிராண சங்கட மாய் இருக்கும். ஆப்பரேஷன் செய்து அந்தக் கல்லை எடுப்பதைத் தவிர வேறு மார்க்க மில்லை. பிராஸ்பேட் கோளம் வீங்கி சிறுநீர் வரத்தடைப் பட்டால், சர்வாங்கா சனம் செய்தால், பிராஸ்பேட் கோளத்தின் வீக்கம் நீங்கி, சிறுநீர் தாராளமாய்ப் போகமுடியும். அத்துடன், தனு ராசனம், பஸ்சிமோத்தானாசனம் முதலிய பயிற்சிகளும் செய்தால் நல்லது.

அழற்சிகள்

அக்யூட் நெப்ரைட்டீஸ், கிரானிக் நெப்ரைட்டீஸ், முதலியவைகளும் உண்டாகும் பெரியம்மை, தட்டம்மை, டைபாயிட் ஜுரம், மலேரியா ஜுரம், டிப்திரியா, டான்ஸில், அதிக காபி, டீ குடி, புகையிலை பழக்கங்கள், மதுபான வகைகள் முதலியவைகளினால் இவைகள் உண்டா கும். தேக மெலிவு, பலவீனம், சிறுமூச்சு, பார்வைக் குறைவு, இரத்தக் கொதிப்பு முதலியவைகள் ஏற்படும். அடிக்கடி நீர் இறங்கும். துஷ்ட சகவாசத்தினால், கிரந்திப் புண், வெட்டை இவைகளினாலும் இப்படி ஆவ துண்டு. இவை முற்றினால் சீழும், இரத்தமும் வரும். க்ஷயம், புற்று நோய் போன்ற பயங்கர நோய்களும் மூத்திரக்காய் களில் வரும். ஆனால் இது வருவது மிகமிக அபூர்வம்.

நல்ல வேளையாக நமக்கு இரண்டு மூத்திரக் காய்களை இயற்கை அளித்திருக்கிறது. ஏதாவது கெடுதல் ஏற்

பட்டால் முதலில் ஒன்றிற்குத்தான் ஏற்படும். அந்த சமயம் இதன் வேலையும் சேர்த்து மற்றது செய்யும். பிறகுதான் மற்றதுக்கும் தொற்றும். ஆகையால் ஒரு மூத்திரக்காய் கெட்டு விட்டால், அதை ஆப்பரேஷன் பண்ணி எடுத்து விடுவதும் உண்டு. இரண்டும் கெட்டால் அவ்வளவுதான். இவைகளுக் கெல்லாம் நாம் இரையாகாமல் இருக்க வேண்டுமானால், சர்வாங்காசனப் பயிற்சியே சிறந்த மார்க்கம்.

'தனுராசனம் செய்தால் 'டயாபடீஸ்' என்னும் வியாதி போகும் என்று முன்பு சொல்லி, இன்னும் சில ஆசனமும் செய்ய வேண்டு மென்று சொல்லி யிருக்கிறோமல்லவா?' அது இந்தச் சர்வாங்காசனமே. இந்த ஆசனத்தின் மூலம் தைராய்ட் வளம் பெறுகிறது. இது வளம் பெறுவதால் பாங்கிரியாஸ், குண்டிக்காய், கல்லீரல் முதலியவை சீரடைகின்றன. இவைகளெல்லாம் தைராய்ட் ஆளுகைக்கு உட்பட்டவையே. நீர் சம்பந்தமான எந்த வியாதிகள் இருந்தாலும் சர்வாங்காசனம் ஒன்றைப் பழகுவதினாலேயே குண மாக்கி விடலாம்.

ஒரு பெரிய பணக்காரர் நீரில் ஆல்பூமின் இருக்கின்ற தென்று பல வருடங்களாய் மருந்துகள் சாப்பிட்டும் ஊசிகளைப் போட்டுக் கொண்டும், பத்தியங்களைக் காத்தும், குண மாகவில்லை. அவர், சர்வாங்காசனத்தையும் புஜங்காசனம், தனுராசனம், பஸ்சிமோத்தானாசனம் முதலியவைகளையும் செய்தார். மூன்றே மாதங்களில் குணமாய் விட்டது. அவர் சர்வாங்காசனம் செய்தது, தினம் பத்து நிமிஷங்கள் தான். இப்பொழுது அவருடைய குடும்பம்

பூராவுமே காலையில் ஆசனங்களைப் போட்டு, டாக்டர் பில்களைக் குறைத்து வந்திருக்கின்றனர். எந்த மருந்தும் வேண்டிய தில்லை; ஊசியும் வேண்டிய தில்லை. சர்வாங்காசனம் ஒன்றே இம் மாதிரி நீர் ரோகங்களுக் கெல்லாம் ஏற்ற சஞ்சீவி.

இரத்த அழக்கமும், இருதய வியாதிகளும்

இருதயம் நம் உயிர் உள்ளளவும் துடித்துக்கொண்டேயிருக்கும். இருதயம் ஒவ்வொரு தடவை துடிக்கும் போதும், இரத்தத்தை அடித்து அனுப்புகிறது. இருதயத்தில் நான்கு அறைகள் உண்டு. கெட்ட இரத்தமானது, கெட்ட இரத்த நாளத்தின் (Inferior vena cava) வழியாக இருதயத்தின் முதல் அறையில் வருகிறது. பிறகு அது மற்றொரு அறைக்கு அனுப்பப்படுகிறது. அங்கிருந்து நுரை ஈரல்களுக்குப் பிராணவாயுவைப் பெற, பரவிச் செல்கிறது. அங்கு நாம் சுவாசிக்கும் பிராண வாயுவினால், சுத்தம் செய்யப்பட்டு மறுபடியும் இருதயத்தின் மூன்றாவது அறைக்கு வருகிறது. பிறகு நான்காவது அறையிலிருந்து, பெரிய இரத்த நாளங்களின் (Aorta) வழியாக வந்து பல கிளைகளாகப் பிரிந்து, உடல் முழுவதும் பரவுகிறது. இருதயம் துடிக்கும், துடிப்பினால் தான், ஒரு அறையில் சேர்ந்த இரத்தம் மற்றொருஅறைக்கும், அதிலிருந்து நுரை ஈரலுக்கும், நுரை ஈரலி லிருந்து மூன்றாவது அறைக்கும், அங்கு வந்து சேர்ந்த இரத்தத்தை நான்காவது அறைக்கும், பிறகு சரீரம் பூராவிற்கும் பரவச் செய்கிறது. இப்படி இடைவிடாமல் வேலை செய்யும் இருதயமானது உருவத்தில், அவரவர்களின் கை முஷ்டி அளவு

தான் இருக்கிறது. இது சரிவர வேலே செய்ய வேண்டுமானல், தைராய்டின் துணை வேண்டும். ஆனல் தைராய்ட், அட்ரேனல் கோளத்தின் மூலம் தன் வேலையைச் செய்விக்கிறது. இந்த அட்ரேனல் கோளம், இரண்டு மூத்திரக் காய்களின் மேல் இருக்கிறது. அதன் இரசம் இரத்தத்தில் கலக்க தனியாக நரம்பு வழிகள் கிடையாது. இரத்தம் அதன் வழியே பாய்ந்து செல்லும்போது அதன் இரசத்தையும் சேர்த்துக்கொண்டு செல்லுகிறது.

இருதயம் நின்று போனல் உடனே சாவுதான். "அப்படி நின்றுவிட்ட இருதயத்தை அட்ரேனல் கோளத்தின் இரசத்தினுலான மருந்தை ஊசி மூலம் செலுத்தினல், அது மறுபடியும் ஐந்து நிமிஷங்களோ, பத்து நிமிஷங்களோ ஓடச் செய்ய முடியும்" என்று டாக்டர்கள் பல ஆராய்ச்சிகளின் மூலம் கண்டு பிடித்திருக்கிருர்கள். பெரிய தனவந்தர்கள், தங்கள் சொத்தைப் பற்றி ஒரு ஏற்பாடும் செய்யாமல் இறந்து விட்டால், இந்த மருந்தை ஊசி மூலம் செலுத்தி விவரம் அறிய முடிகிறதாம். அதேபோல, பெரிய இராணுவ உத்தியோகஸ்தர்கள் இரணகளத்தில் இறந்துவிட்டால், உடனே இம் மருந்தின் மூலம் உயிர்ப்பித்து, மேற்கொண்டு யுத்தம் நடத்த வேண்டிய பல இரகசியங்களே அறிய முடிகிறதாம். இம் மாதிரி கடந்த இரண்டாவது யுத்தத்தின் போது பல நடந்திருக்கின்றன. ஆகவே 'அட்ரேனல் கோளத்தின் இரசம் இருதயத் துடிப்புக்கு முக்கியமானது' என்று தெரிகிறது. ஆனல், இந்த சிகிச்சையை இருதயம் நின்று விட்ட உடனேயே செய்யப்பட வேண்டும்.

இரத்த அமுக்கம் (Blood Pressure) நாற்பது ஐம்பது வயதிற்கு மேற்பட்டவர்களுக்கு வரலாம். அதிக பொறுப்பான காரியங்களை வகிப்பவர்கள், அதிக மனக் கிளர்ச்சிக்கு ஆளாகின்றனர். ஒவ்வொரு கிளர்ச்சியின் போதும் அட்ரேனல் கோளம் அதிக இரசம் சுக்கும். அதனல் அடிக்கடி இருதயம் அதிவேகமாய்த் துடிக்கும்.

ஒரு பூனை நன்றாய் நிம்மதியாய்த் தூங்கிக் கொண்டிருந்தது. அதன் அருகில் நாய் குலைப்பதைப் பதிவு செய்த ஒரு கிராமபோன் ரிகார்டை வைத்தார்கள். அது உடனே எழுந்து உடலை வில்போல் வளைத்து, நகங்களை நீட்டிக் கொண்டது. மயிர்க் கால்கள் எல்லாம் குத்திட்டு நின்றன. அச் சமயம் அப் பூனையின்மேல் 'ப்ளூவோரோஸ் கோப்' என்னும் கருவியை வைத்துப் பார்த்தபோது, அட்ரேனல் கோளத்திலிருந்து, குபு குபு வென்று இரசம் கசிந்து வந்து கொண்டிருந்ததாம். அதிலிருந்து ஒவ்வொரு அதிர்ச்சி அல்லது கிளர்ச்சியின்போதும், அட்ரேனல் இரசம் அதிகமாக இரத்தத்தில் கலக்கப் படுகிறது என்று நன்றாய்த் தெரிகிறது அல்லவா? ஆகையால், மனதிற்கு அடிக்கடி கிளர்ச்சி உண்டாகும் காரணத்தினலும் இரத்த அமுக்கம் அதிகம் உண்டாகலாம்.

ஒருவருக்குச் சாதாரணமாய் இரத்த அமுக்கம் 100, 120 இருந்தால் சரியானது. அல்லது அவரவர்களின் வயதில் பாதியையும், அதனுடன் கூட நூறையும் கூட்டினல் எவ்வளவு வருமோ, அது அவர்களுக்கு சரியா யிருக்க வேண்டிய அளவாகும். சிலருக்கு 80, 90 இருப்பதும் உண்டு. அதனல் ஒரு அபாயமும் வராது. என்றாலும்

கஷ்டங்களென்னமோ, பல உண்டு 140, 150, 160, 180 என்று ஆகும்போது இருதயம் அளவுக்கு மீறித் துடிக்கும். அப்பொழுது ஆயாசம், மயக்கம், தலைவலி, படபடப்பு, நிதான மிழத்தல் முதலியன வெல்லாம் உண்டாகும்.

சிலருக்குக் காபி இருதயம், டீ இருதயம், மதுபான இருதயம், புகையிலை இருதயம், புகை இருதயம் என்றும் பல விதம் இருக்கும். அதாவது, இவைகளை அதிகம் உபயோகிப்பதால், இருதய தசைகள் வீங்கிச் சாதாரண இருதயத்தை விட சற்று பெரிதாகவும், அதனுள் நரம்புகள் சரியான படி இல்லாமல் சிதைந்தும் இருக்கும். இவர்களுக்கும் சற்று வயதானதும் இரத்த அமுக்கம் வருவதுண்டு.

சரீரம் அளவுக்கு மீறிப் பருத்து இருப்பவர்களுக்கும் இரத்த அமுக்கம் அதிகமாய் இருப்பது சாதாரணம். அதிகமாய் இருக்கும் சதைப் பாகங்களுக்கெல்லாம் இரத்தம் போகவேண்டு மல்லவா? அதற்காக இருதயம் தீவிரமாக அடித்து அனுப்பவேண்டி யிருக்கிறது. எத்தனை நாள்தான் இம்மாதிரி இருதயம் கஷ்டப்பட முடியும்! சற்று வயதானதும், அதன் துடிப்பு சில சமயம் அதிகமாகவும், சில சமயம் மெதுவாகவும் நடக்கும். அற்பவேலை செய்தாலும் மூச்சு திணறும்; மேல் மூச்சு வாங்கும். இவர்கள் முதலில் உணவுப் பத்திய மிருந்து, உடலை ஆசனங்களால் கரைத்துக் கொண்டால்தான், மீதமுள்ள ஆயுளைச் சுகமாய் அனுபவிக்கலாம். இல்லையானல், நரக வேதனைதான். பலூனில் காற்று அதிகமானல் என்ன நேரும்? அக் கதிக்குத்தான் ஆளாவார்கள். பாவம்! டாக்டர்கள் என்ன செய்வார்

கள்! 'அசையக்கூடாது; படுக்கையிலேயே இருக்க வேண்டும்; நடமாடினாலும் இருதயம் தாங்காது' என்பார்கள். இவர்கள் அசையாது இருக்க இருக்கச் செல்லக் குழந்தை போல் சதை, தன்பாட்டுக்கு வளர்ந்து கொண்டே போகும். இம் மாதிரி கேசுகள் எல்லாம் டாக்டர்களுக்கு நிரந்தர பென்ஷன் மாதிரி. சலனமற்ற சர்வாங்காசனத்தைப் பிறர் உதவியைக்கொண்டு, ஆரம்பத்தில் மிகச்சிறிய அளவு ஒரு நிமிஷம் வீதம் பலதடவை செய்து, தினம் தினம் சிறிது நேரத்தை அதிகமாக்கிக் கொண்டு வர வேண்டும். அப்பொழுது தான் தைராய்ட் கோளம் விழிப் படைந்து கொழுப்பு வஸ்துக்களைக் கரைக்கும். உடல் கனம் குறையும். இருதயம் கஷ்டமில்லாமல் தன்வேலையைச் செய்யும்.

சிலருக்கு இரத்தம் சரி வரச் சுத்தமாகாததினால் இருதய நோய்கள் வருவ துண்டு. இரத்தம் இரண்டு இடங்களில் சுத்த மடைகிறது. ஒன்று, மூத்திரக் காய்களில். அங்கு இரத்தத்திலுள்ள கழிவு பதார்த்தங்கள் வடி கட்டப் படுகிறது. இரண்டாவது, நுரை ஈரல்களில் சுத்தமடைகிறது. இரத்தத்திலுள்ள கரிமலவாயு பிரிந்து மூச்சாக வெளியில் செல்லுகிறது. நாம் இழுக்கும் பிராண வாயுவினால் இரத்தம் சிவப்பாக மாறி சுத்தி யடைந்து, சக்தி உண்டாகி இருதயத்திற்குச் செல்லுகிறது. இவைகளில் எங்காகிலும் அதன் வேலைகள் சரிவர நடவா விட்டால், இருதயம் பலவித கோளாறுகள் அடையும். மூத்திரக்காய் பழுதடைந்து, அசுத்தத்தைச் சரிவர நீக்கா விட்டாலும், இருதயம் பழுதடையலாம். நுரை ஈரல் பழுதடைந்து, பிராணவாயு சரிவரக் கிடைக்கா விட்டாலும் இருதயம் பழுதடையலாம். மூத்திரக்காய்க் கோளாறைச் சீர் செய்யாமல், இருதயத்

துக்கு மட்டும் வைத்தியம் செய்வதால் பலன் இல்லே. முதலில் மூத்திரக்காய் சீர் திருத்தம் செய்ய வேண்டும். அதற்குச் சர்வாங்காசனம் தான் உகந்தது. நுரை ஈரல் குறைக்கு, சர்வாங்காசனம், முக்கியமானலும், அதனுடன் புஜங்காசனம், தனுராசனம், பத்மாசனம் முதலியவைகளேயும் செய்ய வேண்டும். அவைகளுடன் கூட நாடி சுத்தியும் செய்ய வேண்டும்.

இருதய வியாதி யுள்ளவர்களுக்கு அஜீரணம், வாயு உபத்திரவம் முதலியவைகள் ஏற்படும். தைராய்ட் குறை இருந்தால், என்ன தான் ஏற்படாது. ஆகையால் சர்வாங்காசனமே சிறந்த மருந்து. அதிக பொறுப்பான வேலே யுள்ளவர்கள் அவைகளேச் சற்றுக் குறைத்து, அவ்வப்போது ஒய்வு எடுத்துக்கொண்டு சர்வாங்காசனம் செய்ய வேண்டும். காபி, டீ, புகையிலே வஸ்துக்களால் இரத்த அமுக்கம் இருந்தால், சிறிது சிறிதாக அப் பழக்கங்களேக் குறைத்து வந்து பூரணமாய் விட்டுவிட வேண்டும். சர்வாங்காசனப் பயிற்சியையும் விடாமல் செய்ய வேண்டும்.

சிலருக்குப் பலவித நோய்களும், ஜுரங்களும் வந்து மிகக் கடுமையான மருந்துகளேச் சாப்பிட்டு இருதய வால்வுகள் (Valve) பழுதடைந் திருக்கும்.

இப்பொழு தெல்லாம் இம் மாதிரி வால்வுகள் இருதயத்தில் கெட்டுவிட்டால், இருதயத்தை உடலிலிருந்து தனியாக எடுத்து, கெட்ட பாகத்தைத் திருத்தி, மறுபடியும் வைத்து விடுகின்றனர். இருதயத்தை எடுத்து திருத்தி வேலே செய்யும் வரைக்கும், பிளாஸ்டிக் இருதயத்தினல்,

இரத்தம் பழையபடி அடித்து அனுப்ப ஏற்பாடு செய்கின்றனர். இவைகளெல்லாம் மிக ஆச்சரியப்படக் கூடிய விஞ்ஞான முன்னேற்றமே ஆகும். இன்னும் சில நாட்களில், கெட்டுப் போன இருதயத்தை அகற்றி விட்டு, பிளாஸ்டிக் இருதயத்தையே வைத்து வெற்றி கண்டாலும் ஆச்சரியப் படுவதற்கில்லை. அப்பொழுது நாம் சாதாரணமாய் 'அவனுக்கு இயதயமே இல்லை' 'கடின இருதயம் படைத்தவன்' என்று சொல்லும் சொல் உண்மையாய் விடும்; அப்பொழுது, இவ்வாறு சொல்லாப்; அவன் 'பிளாஸ்டிக் இருதயம் படைத்தவன்' அதனால்............

இவைகளெல்லாம் எல்லோருக்கும் நடக்கக் கூடியனவா? இருதயத்தை இழப்பானேன்! பிளாஸ்டிக் இருதயத்துடன் உலாவுவானேன்! சர்வாங்காசனம் செய்தால் இருதயம் சீரடைகிறது. ஆனால், இரத்த அமுக்க முள்ளவர்களும் அதன் சரியான காரணமறிந்து, ஒரு ஆசன நிபுணரின் ஆலோசனையின் பேரில் ஆசனங்களைப் பழக வேண்டும். எதைப் பழகலாம், கூடாது என்பதெல்லாம், அவரவர்களின் உடல் நிலை, வயது, நோயின் தன்மைகளைப் பொறுத்து இருக்கிறது.

பிள்ளை வரம்

"கருப்பத் தடைப் பிரசாரம் பலமாய் நடைபெறும் இந்த நாட்களில்கூட, இந்தப் பிரசாரம் அவசியமா?" என்று தோன்றும். அதைப் பிள்ளையில்லாதவர்களிடம் கேட்டுப் பாருங்கள். தகுந்த பதில் கிடைக்கும். என்ன தான் சொத்து, சுகம் இருந்தாலும், தன் அன்பின் அறிகுறியாக ஒரு குழந்தைகூட யில்லை யென்றால், அந்த வாழ்வு

நிறை வாழ்வு ஆவ தில்லை. இதற்காக எவ்வளவு நோன்பு நோர்க்கின்றனர்! இராமேஸ்வர யாத்திரைகள் போகின்றனர்! தான தருமங்கள்! யாகங்கள் செய்கின்றனர்! கடவுளை நேர்ந்துக் கொள்ளுகின்றனர்! என்ன செய்தும் ஒரு பலனும் கிடைக்கிற தில்லை. அவர்களுடைய இரத்தத்தில் சந்தானத்தை உற்பத்தி செய்யும் உயிரணுக்கள் இருந்தால் தானே? இவைகள் எல்லாம் செய்வதால் எங்காவது உயிரணுக்கள் உற்பத்தியாகப் போகின்றதா? விழலுக்கு இறைத்த நீர்தான்!

மலட்டுத்தனம், ஆண், பெண் இருவருக்கும் உண்டு. சிலர், குழந்தை யில்லை யென்று மற்றொரு கலியாணம் செய்து கொள்வார். கலியாணம் செய்து கொள்ளுவதற்கு முன் ஆணின் இரத்தத்தைச் சோதிக்க வேண்டும். அதில் ஜீவ அணுக்கள் இல்லையானால், சட்டப்படி இரண்டாவது கலியாணத்திற்கு அனுமதிக்கவே கூடாது. பெண்களை விட ஆண்களுக்குத்தான் மலட்டுத்தனம் அதிகம்.

மலட்டுத்தனம் பல காரணங்களால் உண்டாகலாம். இயற்கையாய் அவர்கள் இரத்தத்தில் உயிர் அணுக்கள் இல்லாமல் இருக்கலாம்; அல்லது பலவீனமாய் இருக்கலாம். வெட்டை, கிரந்தி, மேகம் முதலிய வியாதிகளால் பீடிக்கப்பட்டு, உயிர் அணுக்கள் பலவீனப்பட்டு, அழிந்து விடுவதும் உண்டு. பெண்களுக்கும், இதே காரணங்கள் தான். ஆனால் ஒரு சிலருக்கு கருப்பப் பையின் அமைப்பு சரியாய் இருக்காததினால் கரு தரிக்காது. அவர்கள் ஆப்பரேஷன் செய்து கொள்ள வேண்டியதுதான். மற்ற எந்தக் காரணமாய் இருந்தாலும், சர்வாங்காசனம் செய்தால்

அவர்களுக்குக் கட்டாயம் குழந்தை பிறக்கும். தாது விற்கு உயிர்ச் சக்தி அளிப்பது தைராய்ட் இரசம் தான். அக் குறையினுல்தான் அவர்களுக்குச் சந்தானம் இல்லா மல் இருக்கிறது. சர்வாங்காசனம் செய்தால் தைராய்ட் ஹார்மோன் சரிவர வேலே செய்து உயிர் அணுக்களே உண் டாக்கும். பிறகு குழந்தை பிறக்கும்.

ஹிஸ்டிரியா

இது மிகவும் சிக்கலான அதிசயமான வியாதி. இர வில் எழுந்து இவர்கள் பல காரியங்களேச் செய்வார்கள். மறுநாள் ஒன்றும் அவர்கள் செய்தது ஞாபக மிருக்காது. சிலருக்குப் புத்தி சுவாதீன மிருக்காது. இது ஆண்களே விடப் பெண்களுக்கு அதிகம் பீடிக்கிறது. சிலர் இதைப் பேய் பிடித்தது என்பர். மந்திரம் போடுவர். ஜாதகம் பார்ப்பர். கோவில் சுற்றுவர். தைராய்ட் கோளாறை இவைகள் எல்லாம் திருத்தவா பொகின்றது? வயதான ஸ்திரீகளுக்கு வீட்டு விலக்கு நிற்கும் போது இது உண் டாவ துண்டு. எதிலும் ஒரு திகில், பயம், சந்தேகம்; என்னதான் சமாதானப் படுத்தினுலும் தேற மாட்டார் கள். தன்னே மீறி ஆத்திரம், கோபம் முதலியன வரும். இந்த சமயத்தில் தான் இவர்கள் மாமியார் ஸ்தானத்தையும் வகிக்க வேண்டியிருக்கிறது. இவர்களே வைத்துக் குடும்பத் தில் சமாளிப்பது வெகு கஷ்டம். எந்த வயதினராய் இருந் தாலும் சரி, ஆண், பெண் யாரும் ஹிஸ்டிரியாவால் தாக்கப் பட்டவர்கள் சர்வாங்காசனம் செய்து குணம் ஆகலாம்.

சிலபெண்களுக்கு வீட்டு விலக்கு நிற்கும்போது தைராய்ட் அதிக வேலே செய்யும். அதனுலும், மேற்படி

குணங்கள் உண்டாவ துண்டு. தற்கால விஞ்ஞானம், "அப்படி அதிகமாய் வேலை செய்யும் தைராய்டின் ஒரு பாகத்தை வெட்டி விட்டால், வேலை மட்டுப் படும்" என்று சொல்லுகின்றது. "அல்லது அவ் வழியே போகும் சில இரத்த நரம்புகளை வெட்டி விட்டால், தைராய்ட் ஹார்மோன் இரத்தத்தில் அதிகம் கலக்காது" என்று சொல்லுகின்றது. "இந்த முறைகளைச் செய்தாலும், அவர்கள் மீதமுள்ள காலத்தை மற்றவர்களைப் போல சுகமாய்க் கழிக்க முடியும் என்று நிச்சயமாய் சொல்ல முடியாது" என்றும் அதே விஞ்ஞானம் ஒப்புக் கொள்ளுகின்றது. எனவே இவைகளெல்லாம் எதற்கு? நிச்சயம் குணமாகு மென்றால் ஒரு கைப் பார்க்கலாம். நிச்சய மில்லை என்றால்..........

இந்த நிலைகளெல்லாம் 'விளக்கு அணைவதற்கு முன் சுடர் விட்டு எரிவதற்கு ஒப்பாகும்.' அதாவது தைராய்ட் வேலை மட்டுப் படுவதற்கு முன் சுடர் விடுவதைப் போல் அதிகம் வேலை செய்கிறது. அப்பொழுது உணவில் பத்தியமும், மனதை வேறு நல்ல விஷங்களில் செலுத்தி, தூய்மைப் படுத்தியும், துதி சிகிச்சையும், நாடி சுத்தி, சாந்தி ஆசனம் போன்றவைகளைச் செய்தும் வந்தால், சில நாட்களில் குணமாய் விடும். இவர்கள் சர்வாங்காசனத்தைச் செய்யக் கூடாது.

ஜுரங்கள்

ஜுரங்களில் பல விதம் இருக்கின்றன. சாதாரண ஜுரம் முதல் வாயில் நுழைய முடியாத பெயருள்ள ஜுரங்கள் வரை இருக்கின்றன. எல்லா ஜுரங்களையும் சர்வாங்

காசனம் தடுக்கக் கூடியதுதான். சில ஜுரங்கள் வந்தால் அதன் அடையாளமாக சில குறைகளை உடலில் உண்டாக்கிச் செல்லும். டைபாயிடுக்கு அதன் குணம் உண்டு. சில ஜுரம் வேண்டாத விருந்தாளிபோல் அடிக்கடி வரும். 'மலேரியா' இதற்குப் பெயர் போனது. இதற்குக் 'குனேன்' மாத்திரைகளும், அதைவிட சக்தி வாய்ந்த கசப்புள்ள 'பாலூட்ரின்' மாத்திரைகளும் விழுங்கப் படுகின்றன. இந்த வியாதி வரக் கூடாது. வந்த பின் என்ன செய்வது? விழுங்க வேண்டியது தான். வேறு வழி? ஊசியும் குத்துகின்றனர். ஆனால் நிரந்தரமாய் வராமல் இருக்குமா என்றால், உறுதியான பதில் கிடையாது. சிலருக்கு இந்தக் கசப்பு மாத்திரைகள் கணக்கின்றி விழுங்கி, விழுங்கி இருதயக் கோளாறு வந்து விடும்; காது மந்தமாய் விடும்; நரம்புகள் சருமங்கள் தளர்ந்து நிறம் மாறி விடும். சிலருக்கு வயிற்றில் மலேரியாக்கட்டி உண்டாகி விடும். மறுபடியும் அதைக் கரைக்க வேறு மருந்துகள்! மலேரியாக் கட்டி என்பது தனியாக ஒரு கட்டி அல்ல. 'ஸ்பிளீன்' என்ற ஒரு அவயவம் மிருதுவாய் இருக்க வேண்டியது; அது கெட்டியாய் வீங்கி விடும். சாப்பிடும் மருந்து, கட்டியை மட்டுமா கரைக்கும்! உடலையும் கரைத்தால் கேட்பார் யார்! இவர்கள் படும் அவஸ்தை இவர்களுக் கல்லவா தெரியும். இவர்களும் சர்வாங்காசனம் செய்தால் கட்டி கரையும். இனிமேல் மலேரியா வராமல் தடுக்கலாம் மற்றும் என்னென்ன ஜுரங்கள் உண்டோ அத்தனையையும் தடுக்க வல்லது சர்வாங்காசனம். ஜுரம் இருக்கும்போது ஆசனம் பழகக் கூடாது. மருந்தினால் சுகப் படுத்திக் கொண்டு அதன்பின், இனி வராமல் இருப்பதற்காக ஆசனம் செய்யலாம்.

புளூராசீ

அடிக்கடி ஜலதோஷம் பிடிப்பதினுலும், சளி கட்டுவதினுலும், இருமல் வருவதினுலும் இது உண்டாகும். நுரை ஈரலுக்கு அடியில் நீர் போல் கோர்த்துக் கொண்டு குத்தலும், வலியும் ஏற்படும். இதை உடனே கவனித்து தகுந்த சிகிச்சை அளிக்க வேண்டும். இல்லையானுல் சிலருக்கு சீழாய் மாறி மிகத் தொந்தரவு தரும். சிலருக்கு க்ஷயம்-T. B யில் வைத்து விடும். இதற்கும் சர்வாங்காசனமே எடுத்த மருந்து. பூமியின் ஆகர்ஷண சக்தி, அந்நீரைக் கலைத்து, குண மாக்குகின்றது. இதற்கு நாடி சுத்தி மிக்க துணை செய்யும்.

குடல் பிதுக்கம்

சிறு குடல் பெருங்குடல் முதலியவைக ளெல்லாம் சேர்ந்து ஒருவித சவ்வால் பைபோல் பின்னப்பட் டிருக்கும். எந்தக் காரணத்தினுலோ, அந்த சவ்வில் துளை ஏற்படுகிறது. அப்பொழுது குடலின் ஒரு சிறு அளவு அதன் வழியே பிதுங்கி விடுகிறது. சிலருக்கு மர்மஸ்தானத்தின் மேல் இருக்கும் சவ்வில் துளை ஏற்பட்டும் கீழே இறங்கி விடும். இதற்குப் பலவித பெல்ட்டுகள் விற்கின்றன. அதை அந்தக் குடல் பிதுங்கின ஸ்தானத்தில் வைத்து அமுக்கி அணிவார்கள். இவர்களுக்கு மலச்சிக்கல் உண்டாகாதவரை ஒரு கஷ்டமும் கிடையாது. இவர்கள் ஆகாரம் வெகு ஒழுங்காய்ச் சாப்பிட வேண்டும். அப்படி இல்லாவிட்டால், பிதுங்கின குடல்களில், அந்த ஆகாரத் துண்டுகள் சென்று அழுகும். அப்பொழுது வீங்கி விடும். சீழும் பிடிக்கும். வலி பொறுக்க முடியாது. அந்தச்

சமயம் பிதுங்கின குடலை உள்ளே தள்ள முடியாது. அது தான் வீங்கிவிட்டதே! எப்படி உள்ளே போகும்! உடனே ஆப்பரேஷன் செய்ய வேண்டும். இல்லையானால் உயிருக்கு ஆபத்து தான். ஆனால் ஆப்பரேஷன் செய்யாமல் சர்வாங்காசனம் செய்தால், பூமியின் ஆகர்ஷண சக்தியால் அந்த இடத்திலுள்ள அழுக்குகள் அகற்றப் பட்டு குணமாகும். எப்பொழுதுமே செய்து வந்தால் இம் மாதிரி ஆபத்துக்கு பயப்பட வேண்டிய தில்லை, மலச்சிக்கல் உண்டாகாது. ஜீரணம் சரிவர நடக்கும். ஆனால் குடல் பிதுக்கத்தைப் பூரணமாய்ப் போக்க முடியாது. பெல்ட்டை உபயோகிக்க வேண்டியதே. அல்லது ஆப்பரேஷன் செய்துக் கொள்ளலாம்.

வலிப்புகள்

மற்றும், வலிப்புகளில் பல தினுசுகள் உண்டு. காக்காய் வலிப்பு முதற்கொண்டு சகல வலிப்பு களையும் இந்த சர்வாங்க ஆசனத்தைச் செய்து சுகப்படுத்திக் கொள்ளலாம். சர்வாங்காசனத்தால் தைராய்ட் மாத்திரம் குணமடைகிறது என்ப தில்லை. அதன் துணைக் கோளமாகிய பாராதைராய்டுக்கும் பயிற்சி கிடைக்கிறது. அது உதவி மந்திரியைப் போல் இருப்பதால், வலிப்பு போன்ற வியாதிகளுக்கு இதன் துணை அவசியமாகிறது.

சர்வாங்காசன மகிமைக்கு ஒரு முடிவே கிடையாது. எவ்வளவு வேண்டுமானாலும் சொல்லிக் கொண்டே போகலாம். எந்த ஆசனமும் செய்ய முடியாதவர்கள், இந்த ஒரு ஆசனத்தை மட்டும் செய்தால் போதும். ஆரோக்கியமாக வாழலாம்.

வாதங்கள்

வாத ரோகத்தில் பலவிதம் உண்டு. கீல் வாதம், சந்து வாதம், முக வாதம், கண் வாதம், இருதய வாதம், திமிர் வாதம், விரை வாதம் முதல் மற்றும் பல வாதங்களும் இருக்கின்றன. இந்த வாதங்களுக் கெல்லாம் பிடிவாதம் ஒன்று தான் மருந்து. இது, இருந்து விட்டால் மற்ற வாதங்கள் எல்லாம் ஓடி மறைந்து விடும். அதாவது 'சர்வாங்காசனத்தை விடாமல் செய்வேன்' என்ற பிடி வாதத்தை கைக்கொண்டால் போதும்.

சிலருக்கு எலும்புப் பூட்டுகளில், முக்கியமாக முட்டு களில் முதலில் சிறு பில்லை அகலத்தில் வலிக்கும். பிறகு நாளுக்கு நாள் வலி அதிகமாகிக் கீழே உட்காரவும், எழுந் திருக்கவும் முடியாது. தலைக்குமேல் விட்டத்திலிருந்து ஒரு கயிறு தொங்க விடப்பட்டிருக்கும். அதைப் பிடித்துக் கொண்டு சிலர் எழுந்திருப்பார்கள். சிலரால் தரையில் உட் காரவே முடியாது. பெஞ்ச், நாற்காலிகளில்தான் உட்காரு வார்கள். மேஜை மேல்தான் சாப்பிடுவார்கள். மல ஜலம் கழிப்பதும் ஐரோப்பியரைப் போல்தான். இதைக் கீல் வாதம் என்று சொல்லுவார்கள்.

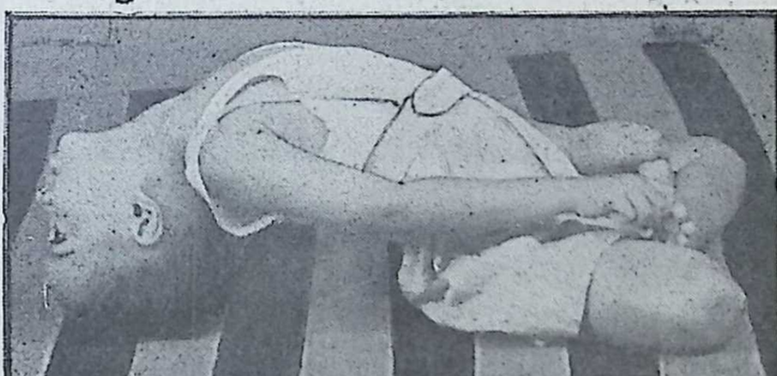
முக வாதம் வந்தவர்களுக்கு முகத்தில் பாதி ஒரு பக்க மாய் இழுத்துக் கொண்டிருக்கும். ஆனால், எல்லோருக்கும் அப்படி ஆவ தில்லை. ஒரு சிலருக்கு மட்டும் அப்படி ஆகும். சிலர் பேச ஆரம்பித்தால், வாய் ஒரு மாதிரியாய் இழுக்கும். பேச்சு குழறி வரும்; சிலருக்குத் தாடை இலேசாய் அதிர்ச்சி தரும். சிலருக்குச் சரியாய் வாய் திறக்க முடி யாது. வாய் எலும்பு சேரும் இடத்தில் வலிக்கும். சிலர்

கண்ணை அவர்களையும் அறியாமல், எப்பொழுதும் சிமிட்டிக் கொண்டேயிருப்பார்கள்; அவைகள் கட்டுக்கு அடங்காது. சிலருக்குக் கண் இலேசாய் அவ்வப்போது அதிரும். இருதய வாதமுள்ளவர்களுக்குச் சற்று அதிகநேரம் உட்கார்ந்து வேலை செய்தால் மார்பு வலிக்கும். திமிர் வாதமென்பது, கால்களில் இரத்த ஓட்டம் சரியாக இல்லாமல் திமிர் பிடித்தாற்போல் இருக்கும். உணர்ச்சியும் அவ்வளவாகத் தெரியாது. இது கீழ் பாகத்தில் அதிக மிருக்கும்; மேலுக்கு வரவர சிறிது குறைந்திருக்கும். விரை வாதம் இருந்தால் சிலருக்கு விரை வீங்கும். சிலருக்கு அளவுக்கு மிஞ்சியும் வீங்கும். சிலருக்கு வலிக்கும். சிலருக்கு வலிக்காது. இன்னும் பல

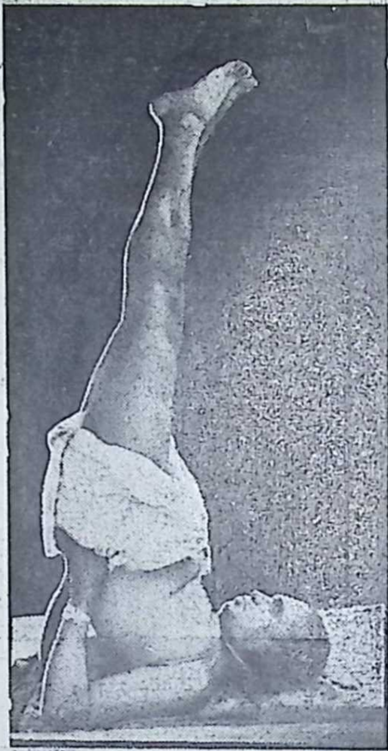
இம் மாதிரி வாதங்கள் எல்லாம் இன்ன காரணத்தினுல் தான் வருகிறதென்று, நிச்சயமாய்ச் சொல்ல முடியாது. பரம்பரையாகவும் உண்டாகலாம். நரம்பு பலவீனத்தினுல் உண்டாகலாம். ஆகாரக் கோளாறினுலும் உண்டாகலாம். அதிக உழைப்பும், போதுமான சத்துள்ள ஆகாரமில்லாமையினுலும் உண்டாகலாம். சாதாரணமாய் "வாதங்கள் எல்லாம் 50, 60 வயதுக்கு மேல் உள்ளவர்களுக்குத்தான் ஏற்படும்" என்று சொல்லுவார்கள். ஆனுல் இந்தக் காலத்தில் எல்லா வயதினர்களுக்கும், முக்கியமாக வாலிபர்களுக்கும் உண்டாகிறது. நல்ல சரீர உழைப்பு, சுத்தமான பிராணவாயு, ஆரோக்கிய விதிப்படி ஆகாரம் இவைகள் கிடைக்கும் வரை இரத்தம் ஒரு தடையும் இன்றித் தாராளமாய் எல்லா பாகங்களுக்கும் பரவும். தைராய்ட் இரசமும் இரத்தத்திற்குத் துணை புரிகிறது. தேய்ந்த நாளங்களையும், கழிவுகளையும் சரி செய்கிறது. அதன்



சித்திரம் 46. சர்வாங்காசனம் [பக்கம் 351



சித்திரம் 47. மத்ஸ்யாசனம் [பக்கம் 351



சித்திரம் 48] [பக்கம் 309

ஸ்ரீ. K. A. R. ஆச்சார்யா B. A. L. T., F. R. E. S. (Lon)
(ஸிடி காலேஜ் பிரின்ஸ்பால்)

காரியம் குறையும்போது, இரத்த ஓட்டம் மந்தப் பட்டு, சாப்பிட்ட ஆகாரத்திலுள்ள வாயு பதார்த்தங்கள் சரியாய் ஜீரணமாகாமல் வாயு சேஷ்டைகள் அதிகமாகின்றன.

ஆகையால், நோயின் காரணமறிந்து அதைப் போக்கச் சரியான முயற்சி செய்ய வேண்டும். அப்படிச் செய்யாமல் சோம்பேறியாக இருந்து கொண்டு, தட்டுத் தட்டாக சாம்பாரையும், பஜ்ஜியையும், மசால் வடையையும் சாப்பிட்டுக் கொண்டு, அதோடு மருந்துகளையும் விழுங்குவதினால் என்ன லாபம்?

முதலில் ஆகாரச் சீர் திருத்தம் வேண்டும் உருளைக் கிழங்கு, கடலைப் பருப்பு, முற்றின வாழைக் காய், துவரம் பருப்பு மற்றும் வாயுவை உண்டாக்கும் வஸ்துக்களை யெல்லாம் விலக்க வேண்டும். இரத்தம் சுத்தமாக, நாடி சுத்தியில் தீர்க்கமான மூச்சு விடவும் வாங்கவும் செய்ய வேண்டும். நரம்புகள் சுறுசுறுப்பாக பலம் பெறச் சர்வாங்காசனம் செய்ய வேண்டும். மருந்துகள் எல்லாம் நிரந்தர பலனைத் தராது. அவைகளை உபயோகிக்கும் வரை குணம் தெரியும். விட்டு விட்டால், பழையபடி வியாதி திரும்பி விடும். ஆங்கில அரசாங்கம் வளர்த்துவிட்ட அடிமைப் புத்தி, நமக்குச் சுதந்திரம் கிடைத்த பின்பும் நம்மை விடவில்லை. ஆங்கில மருந்தில் இருக்கும் மோகம் நம்மை மயக்குகிறது; அடிமை கொள்கிறது. சுதந்திரம் அடைந்தோமே தவிர, சுய தேக ஞானத்தை அடைந்தோ மில்லை. உலகத்தில் இருக்கும் நதிகள், ஏரிகள், வாய்க்கால்கள் சம்பந்தப்பட்ட எல்லா விஷயங்களையும் விழுந்து விழுந்து படிப்போம் "நமது சரீரத்தில் நரம்புகள் எப்படி இருக்கின்றன, இருதயம் எப்படி

அமைந்திருக்கிறது, கோளங்கள் என்றால் என்ன?" என்பதைப் பற்றியெல்லாம் அறிய சிறிதும் அக்கறை கொள்ள மாட்டோம். "டாக்டர்கள் இதற்கென்று இருக்கவே இருக்கிறார்கள். நமக்கென்னதிற்கு இந்தக் கவலை யெல்லாம்" என்ற அசட்டை போலும்! இப் பேர்ப்பட்டவர்களால் அவர்களுக்கும் நிரந்தர வருமானம் உண்டு; மருந்துக் கடைகளின் கமிஷனும் உண்டு. முற்றும் கை, கால் விழுந்தவர்களின் வழிவேறு. அவர்களுக்கு சர்வாங்காசனமுடன் சிரசாசனமும் செய்விக்க வேண்டும், இவர்களுக்கு கட்டாயம் உதவிக்கு ஆள் வேண்டும். முதலில் சர்வாங்காசனமும், ஓரிரு மாதங்களுக்குப் பிறகு சிரசாசனமும் செய்விக்கலாம்.

மற்றும் எல்லாவித வாதங்களுக்கும் சர்வாங்காசனமே செய்யலாம். விரை வாதத்திற்கும் சர்வாங்காசனமே சிறந்தது.

ஒரு பெரிய மனிதர். வயது ஐம்பத்தைந்து இருக்கும். நல்ல உயரம். வாட்ட சாட்டமான ஆள். ஆனால் அவ்வளவும் ஊளைச் சதை. நல்ல தொப்பையும் உண்டு. நல்ல படிப்பாளி. உயர்தர கலாசாலைக்குப் பிரின்சிபால். அவரை இரண்டு பேர் கக்கத்தில் கை கொடுத்துக் காரிலிருந்து தாங்கிக் கொண்டு வந்தார்கள். அவர் நடக்க முடியாமல், கால் ஊன்ற முடியாமல் கஷ்டப் பட்டு நடந்து வந்தார். ஒரு ஆசனத்தில் அமரச் சொன்னேன். அவருக்குப் பெருமூச்சு நிற்கச் சிறிது நேர மாயிற்று. பிறகு அவர் தன் சோகக் கதையைச் சொல்லத் தொடங்கினார்.

"பல வருடங்களாக இந்த வியாதியால் கஷ்டப் படுகிறேன். பார்க்காத டாக்டர்களில்லை; பார்த்து விட்டேன்.

அருந்தாத மருந்துகளில்லை; அருந்தி முடித்தேன். பண்ணுத வைத்தியங்களில்லை; பண்ணிப் பார்த்தேன். குத்தாத ஊசிகளில்லை; குத்திக் கொண்டேன். பணம் பணமாய்ப் பாழும் வைத்தியத்திற்கு தொலைத்து விட்டேன். ஒரு வேளை உணவு தவறிவிட்டாலும், மருந்தை விட்டதில்லை. அப்படி யிருந்தும் என் வியாதி சிறிது கூடக் குணமாகவில்லை. கடைசியில் யோகாசன மகிமையைக் கேள்விப் பட்டு நம்பி வந்தேன்" என்ருர். அவர் எடை 180, 190 பவுண்டு இருக்கலாம். கீழே உட்கார்ந்தால் எழுந்திருக்க முடியாது. இரண்டு பேர் அவரைப் பிடித்துத் தூக்க வேண்டும். "இந்த நிலைமையில் அவருக்கு ஆசனம் பழகுவது கஷ்டமாய் இருக்குமே? அவர் தொடர்ந்து செய்து வருவாரா?" என்று எனக்குச் சந்தேகம் ஏற்பட்டது. "சிறிது கஷ்டமாய் இருக்கும். இருந்தாலும் செய்ய வேண்டும்" என்றேன். "என்ன கஷ்டமானுலும் பரவா யில்லை. நான் ஏற்றுக் கொள்ளத் தயார்" என்ருர் அவர். அவரை விரிப்பில் மெதுவாய்ப் படுக்கச் செய்து, நானும் கூட வந்தவரும் சேர்ந்து, அவருடைய கால்களைத் தூக்கிச் சர்வாங்காசன நிலைக்குச் சரியாய் வரா விட்டாலும், முடிந்தவரை தூக்கிப் பிடித்துக் கொண்டோம். பிறகு அவரைப் பார்த்து, "ஐயா! இம் மாதிரியே தினமும் காலை மாலை முடிந்தவரை செய்யுங்கள். சிறிது சிறிதாக நேரத்தை அதிக மாக்கிக் கொண்டு வர வேண்டும்" என்று சொல்லி அனுப்பினேன். இந்தச் சம்பவம் நடந்து சுமார் ஐந்து வருடங்கள் இருக்கும்.

சமீபத்தில் ஒரு பொதுக் கூட்டத்திற்குச் சென்றிருந்தேன். ஒரு கனவான் கன வேகமாய் நடந்து என்னிடம் வந்தார். "என்னைத் தெரிகிறதா?" என்று கேட்டார்,

"எங்கேயோ பார்த்த முகமாய் இருக்கிறதே" என்று யோசித்துக் கொண்டிருந்தேன். அதற்குள் அவரே ஐந்து வருடங்களுக்கு முன் நடந்த மேற்படி சம்பவத்தை எனக்கு ஞாபகப் படுத்தினர். பிறகு தெரிந்து கொண்டேன். முகம் அதே முகம். ஆனல் உடலே மாறி விட்டிருந்தது. இரண்டு பேர் கைலாகு கொடுத்து, பெருஞ் சதையுடன் கஷ்டப்பட்டு நடந்து வந்தவர் எங்கே! இவர் எங்கே! ஊளைச் சதைகள், தொந்தி யெல்லாம் இருந்த இடம் தெரிய வில்லே. உடலில் தெம்பு, சுறு சுறுப்பு, பேச்சில் ஒரு வேகம், எல்லாம் சேர்ந்து, அவர் புது ஆளாய் மாறி விட்டிருந்தார். பிறகு என் சந்தோஷத்தைத் தெரிவித்துக் கொண்டேன். இவருடைய சர்வாங்காசனப் படத்தை சித்திரம் 48-ல் பார்க்கவும்.

இவர் சிட்டி காலேஜ் பிரின்ஸ்பால் பெயர். ஸ்ரீ கே. ஏ. ஆர். ஆச்சாரியார் பி. ஏ. எல். டி., எப். ஆர். ஈ. எஸ்., (லண்டன்) இவர் எழுதி யிருக்கும் கடிதத்தையும் கீழே காணலாம்:

'ஆர்திர்டீஸ்' (Arthertis) என்ற வாத நோயால் பீடிக்கப் பட்டு, "அந்த வியாதியிலிருந்து மீளலாம்" என்ற நம்பிக்கையை இழந்திருந்தேன். ஜெனரல் ஆஸ்பத்திரியின் கைதேர்ந்த டாக்டர்கள் எனது வியாதியைத் தீர்க்க சகல விதமான எக்ஸ்ரே சிகிச்சையும் செய்து பார்த்தார்கள். ஒரு பலனும் ஏற்படவில்லே ஆயுர் வேத, அலோபதி மருந்துகளேயும், இன்செக்ஷன்களேயும் கைக்கொண்டு பார்த்தேன். அதிலும் வியாதி குணமாக வில்லே. கடைசியில் எல்லா டாக்டர்களும் "இந்த வியாதியைக் குணமாக்க

முடியாது; வாழ்நாள் முழுதும் அவதிப்பட வேண்டியது தான்'' என்று முடிவு கட்டி விட்டார்கள்.

எனது நண்பர் ஒருவர் 1947-ம் வருஷம் நவம்பர் மாதத்தில் ஒரு நாள் என்னை ஆசன நிபுணர் ஸ்ரீ. வி. என். குமாரசுவாமியிடம் அழைத்துச் சென்றார்.

எனது கார் போர்டிகோவில் போய் நின்றது. என்னைக் காரிலிருந்து தூக்கிச் சென்றார்கள்.

வி. என். குமாரசுவாமி எனக்குத் தைரியவார்த்தைகள் கூறினர். அவர் என்னுடன் வந்த நண்பரின் உதவியோடு என்னைச் சர்வாங்காசன நிலையில் நிறுத்தினர். அதுமட்டு மல்ல; "சார்வாங்காசனம் எவ்வாறு செய்ய வேண்டும்" என்பதையும் அவர் எனக்குச் செய்து காட்டினர்.

அன்று முதல் நான் விடாமல் சர்வாங்காசனம் செய்து வந்தேன். உதய சூரியனைக்கண்டு மறையும் பனித்துளி போல 'ஆர்திர்டீஸ்' வியாதி, 1948-ம் வருஷ மத்தியில் என்னிடமிருந்து விலகி விட்டது. ஒரு வருஷ காலத்துக்குள் நான் பூரண குணமடைந்து விட்டேன்.

இப்பொழுதும் நான் சர்வாங்காசனத்தை விடாமல் பழகி வருகிறேன். ஒவ்வொரு நாளும் என் தேகத்தில் புதுவித குணம் தென்படுவதையும் சுறுசுறுப்பு ஏற்படு வதையும் காண்கிறேன்.

இப்படிக்கு,

கே. ஏ. ஆர். ஆச்சாரியார்.

மூல வியாதியும் தீரும்!

மூலத்திற்கு மூலம் மலச்சிக்கலே. சரியான சத்துள்ள ஆகாரம் இல்லாததாலும், தேகப் பயிற்சி யின்மையாலும் மலச் சிக்கல் ஏற்படுகிறது. சிலருக்கு மலச்சிக்கல் இல்லாமல் கூட மூல வியாதி ஏற்படுவதுண்டு. இவைகளுக்கெல்லாம் ஆகாரக் கோளாறு தான் காரணம்.

மூல வியாதியில் பலவிதம் உண்டு. இரத்த மூலம்; முளை மூலம்; உள் மூலம்; வெளி மூலம் என்பன. இரத்த மூலத்தில் இரத்தம் மலத்துடன் வரும். சிலருக்கு வெறும் இரத்தமாக வரும். எரிச்சல் வலி, குத்தல் முதலியன பொறுக்க முடியாது. வேகமாய் நடக்கவும், உட்காரவும் கஷ்டமாய் இருக்கும்.

முளை மூலத்தில், சிறு சதைகள் உருண்டைகளாயும், சிறிது நீளமாயும் வளர்ந்திருக்கும். இதைத் தான் முளைகளென்பர். சிலருக்கு இவை மலத் துவாரத்திற்கு உள் பக்கங்களில் இருக்கும். இதுதான் உள் முளை மூலம். சிலருக்கு மலத் துவாரத்தின் ஓரங்களில் சதைகள் வளர்ந்து விடும். இதுதான் வெளி மூலம். வெளி மூலம் உள்ளவர்கள் பாடு இன்னும் கஷ்டம். மலம் கழிப்பது நரக வேதனையாய் இருக்கும். வலி, குத்தல், எரிச்சல் பொறுக்காமல் துடிப்பர். சில சமயம் இந்த முளைகள் வெடித்து ஏராளமாக இரத்தம் கொட்டும்.

சிலருக்கு மூலம் எப்பொழுதும் இருந்து கொண்டிருக்காது. அவ்வப்போது தலை காட்டி உபத்திரவிக்கும். இவைகளுக்காக எத்தனையோ மருந்துகள், ஊசிகள், லேகியங்

கள், களிம்புகள் இருக்கின்றன. இந்த மருந்துகளை உபயோகிக்கும் வரையில் தான் குணமாய் இருக்கும்.

ஆனால், மருந்தை எப்பொழுதுமே உபயோகிக்க மனம் வருகிறதா? இஷ்டப் பட்டு, ஆசைப் பட்டா மருந்தைச் சாப்பிடுகிறார்கள்? வேறு வழி! விதி யில்லாமல், நோய் பொறுக்க முடியாமல் உபயோகிக்க வேண்டி யிருக்கின்றது. என்ன செய்வார்கள், பாபம்!

"ஆப்பரேஷன் செய்யாமல் முளையை எடுத்து விடுவேன்" என்பார்கள் சிலர். சிலர் மருந்துகளை வைத்துக் கட்டுவார்கள். வலி சுமாராய் இருக்கும். மூன்று, நான்கு நாட்களுக்குப் பிறகு கட்டை அவிழ்த்து, "இதோ முளை வந்து விட்டது பாருங்கள்" என்பார்கள். வேறொன்று மல்ல. சீதாப் பழத்திலுள்ள கொட்டை யில்லாத சுளையை முதல் நாளிலேயே மருந்துடன் வைத்துக் கட்டி விடுவார்கள். அறியாத ஜனங்கள் "ஆமாம்" என்று நம்புவர். எத்தனையோ வித மோசடிகளில் இதுவும் ஒன்று சிறிதாவது சிந்திக்கும் சக்தி யிருந்தால் யோசிப்பார்கள். ஆமாம், "முளை என்பது என்ன? எப்படி உண்டாகிறது? மருந்து அதை மட்டும் எப்படித் துண்டாய் எடுத்து விடும்? அப்படிச் சதையைத் துண்டிக்கக்கூடிய சக்தி அம் மருந்துக்கு இருக்கு மானால், அம் மருந்து மற்றப் பக்கங்களில் கூடத் தானே பட்டிருக்கிறது. அதை என் துண்டிக்க வில்லை?" என்று இவ்வாறு சிறிதும் சிந்திக்க மாட்டார்கள். என்னே, அறியாமை!

வைத்தியர் வந்து போன சில நாட்களில் மறுபடியும் முளை வலிக்க ஆரம்பிக்கும். பழைய வைத்தியரிடம் சென்

ருல் "மறுபடியும் வேறு மூளை இருக்கிறது. கட்டு போடவேண்டும்" என்பார்கள்.

நம்மில் நூற்றுக்குத் தொண்ணூறு பேருக்காவது மலச் சிக்கல் இருக்கும். அதில் ஐம்பது பேருக்காவது மூலம் இருக்கும். இவ்வளவு பேருக்கிருக்கும் இக் கொடிய நோயை விரட்ட யாரும் சரியான மார்க்கத்தைக் கடைப் பிடிக் கக் காணேம். "உண்டாகும் மார்க்கமென்ன" என்பதை அறிந்து அதை விலக்கியாவது, பிறகு மருந்தை உபயோகித் தால் பரவாயில்லை. சில வைத்தியத்தில் பத்தியம் இருக்கச் சொல்லுவார்கள். அப் பத்தியமாவது சரிவர, மற்ற சமயங் களில், கடைப்பிடித்தால், இவ் வியாதியைச் சிறிது வெல்ல லாம். "சிலர் மலச்சிக்கலினுல்தான் இந்த வியாதி வருகிறது" என்று படுக்கும்போது மாத்திரை, உப்புகள், படுக்கையை விட்டு எழுந்ததும், காபி, உப்புகள், சுருட்டு, பீடி, சிகரெட் இம் மாதிரி வழக்கப் படுத்திக் கொண்டிருப்பர். இவைகள் எல்லாமுமே உத்தீபன வஸ்துக்கள்; தூண்டிவிடக் கூடிய வைகள். இம் மாதிரி சுலபமாய் ஏதாவது சாப்பிட்டுப் பரி காரம் தேடப் பார்க்கிறுர்களே தவிர, துன்பத்தின் அடிப் படைக் காரணத்தை நீக்குவ தில்லை.

மலச்சிக்கல் எதனுல் உண்டாகிறது? உஷ்ணத்தினுல். உஷ்ணம் எதனுல் உண்டாகிறது? ஆகாரத்தினுல். நெடு நேரம் உட்கார்ந்து வேலை செய்பவர்களுக்கும், மூளை வேலை அதிக முள்ளவர்களுக்கும் மலச்சிக்கல் உண்டாவ துண்டு. இவர் பூரணமாக ஆகார சீர்திருத்தம் முதலில் செய்து கொள்ள வேண்டும். "உஷ்ணமாகும் வஸ்து எது" என் பதை அறிந்து விலக்க வேண்டும். முக்கியமாய் மூலத்திற்

குச் சத்துரு மிளகாய். மிளகாய்ப் பேயை விரட்டினல்தான் மூலம் குணப்படும். வைத்தியத்தில் பத்தியமும் இதைத் தான் சொல்லுவார்கள். மிளகாயின் இரசம், அதன் காரச் சத்து குடலைக் கெடுத்து விடுகிறது. மலச்சிக்கல் உண்டாவதற்கும் அதுவே முக்கிய காரணம். மூல முள்ள வர்கள், சிறிது மிளகாயை அதிகமாய்ச் சேர்த்துக் கொண்டாலும், ஆசனவாய் எரியும். காற்று அந்த இடத் தில் படுவதால் நமக்கு எரிச்சல் தெரிகிறது. "உள்ளே என்னமாய் எரியும்" என்று நமக்குத் தெரியவாபோகிறது! "உள்ளே எப்படி இரத்த நரம்புகளை அழித்திருக்கிறது, புண்படச் செய்திருக்கிறது" என்பது தெரியுமா? அத ஞல் தான் மலத்துடன் இரத்தம் வருகிறது.

முதலில், உடல் உஷ்ணமானல் மலத்துவாரம் இறுகி சிறுக்கும். அதனல் மலம் இறங்கும்போது வெடிப்புகள் ஏற்பட்டு இரத்தம் வரும். மலத் துவாரத்தில் மலம் வந்து தங்கி உலர்ந்து கட்டிகளாய்க் கட்டிவிடும். அப்பொழுது குடல் சுவர்கள் அதை அணைத்திருப்பதால், அம் மலச் சந்துகளில் குடல் சதைகள் சேர்ந்திருக்கும். அப்படி நீண்டநாள் மலச்சிக்கல் ஏற்பட்டு இருந்தால், அச் சதைகள் அச் சந்துகளிலுள்ளபடி உருவம் அமைந்து, சதைகள் அப்படியே நின்று விடுகின்றன. உஷ்ணம் ஆகும்போது அவைகளில் இரத்தம் தேங்கி வெளிவர முடியாமல், வீங்கி, வலியும், குத்தலும் எடுக்கின்றன. அதை ஆப்பரேஷன் செய்து எடுப்பதைத் தவிர வேறு மார்க்கமில்லை. ஆனல் சர்வாங்காசனத்தில் அந்த ஆப்பரேஷன் இன்றியே இயற்கையாய்ச் சுகமாக வழி யுண்டு. பலவித மூல வியாதி

உள்ளவர்கள் சர்வாங்காசனத்தைச் செய்து குணம் அடைந் திருக்கிறார்கள்.

ஆசனங்களில் எல்லா வற்றிலுமே மலச்சிக்கல்களைத் தடுக்க வழி யுண்டு. ஆனால் சர்வாங்காசனத்தில் அதன் தடுப்புக் குணம் விசேஷமாய் அமைந்திருக்கிறது. மலச் சிக்கலைத் தடுப்பதுடன், மூலத்தையும் போக்கடிக்கிறது. பல வருடங்கள் மூல வியாதியால் கஷ்டப்பட்டு, தீராமல் கஷ்டப்பட்ட அநேகர் சுக மடைந்திருக்கிறார்கள்.

சர்வாங்காசனத்தில் பூமியின் ஆகர்ஷண சக்தி, மலத் துவாரத்திலுள்ள முளைகளிலுள்ள இரத்தத்தை இழுத்து, அப்புறப்படுத்தி சாந்தி அளிக்கிறது. மலக் குடலைச் சுற்றி இருக்கும் பொடி, இரத்த நாளங்களும் விச்ராந்தி அடைகின்றன. நாளுக்கு நாள் குணமடைந்து இரத்த மூலம் மறைகிறது. வளர்ந்த மூல முளைகள் பூரணமாய் மறையாது. ஆனால் சுருங்கி சிறிதாய் விடும். பூரணமாய் மறைய வேண்டுமானால் ஆப்பரேஷனே மார்க்கம்.

ஆகார விஷயத்தில் பத்தியம் வேண்டும். கஷ்டமான பத்திய மல்ல. அதிக காரம் சேர்க்கக் கூடாது. தயிர், பால், மோர், வெண்ணெய் நிறையச் சாப்பிட வேண்டும். அரிசி யில் தவிடு நீக்காமல், கஞ்சி வடிக்காத சாதம் நல்லது. நிறையக் காய்கறி, கீரைகள், தவிடு எடுக்காத கோதுமை ரொட்டி முதலியன சாப்பிடுவது நல்லது.

சென்னை நகரின் பிரபல ஆடிட்டர்களில் ஒருவர் ஸ்ரீ டி. எஸ். நாராயண ஐயர். நல்ல செல்வந்தர். அவர் எனக்கு நெடுநாளைய நண்பர். அவருடைய சர்வாங்காசனப்

படம்தான் சித்திரம் 49-ல் இருப்பது. அவர் அனுபவ பூர்வமாக எழுதியிருக்கும் கடிதத்தைப் பாருங்கள்.

நண்பர் ஸ்ரீ V. N. குமாரஸ்வாமி அவர்களுக்கு,

'கல்கி'யில் தாங்கள் எழுதும் ஆரோக்கிய இரகசியக் கட்டுரைகளைப் படிக்க ஆரம்பித்ததும், எனக்கும் ஆசனங்களைப் போட்டுப் பழக வேண்டும் என்று ஆசை பிறந்தது. ஆகவே, சென்ற வருடம் அக்டோபர் மாதம் முதல் ஆசனங்கள் போட ஆரம்பித்தேன். சிறு வயதிலிருந்தே என்னை வாட்டி வந்த இரத்த மூலம் நீங்கி நான் இப்பொழுது சுகமாய் இருக்கிறேன்.

எனக்கு இந்த மூல நோய் ஐந்து வயதிலேயே ஆரம்பமானது. முளைகள் பல உண்டாகி மலம் போகும்போது வெளியில் வந்து விடும். மூச்சைப் பிடித்து உள்ளுக்கு இழுத்தால்தான் உள்ளே போகும். சில சமயம் கை விரல்களை உபயோகித்தால்தான் முளை உள்ளே போகும். நாளுக்கு நாள் இது அபிவிருத்தியாகி முற்றி இரத்தம் வர ஆரம்பித்தது. வரவர இரத்தம் பீறிட்டுக் கொண்டும் வந்தது.

இதனைப் போக்க எத்தனையோ முயற்சிகள் செய்தேன். ஆங்கில டாக்டர்களிடம் பலவித மருந்துகள், மாத்திரைகள், ஊசிகள், களிம்புகள் முதலியவைகளால் இந்த நோயைத் தீர்க்க முயற்சித்தேன். "ஆப்பரேஷன் செய்தால்தான் முடியும்" என்றனர். கடைசியில் என் நெருங்கிய நண்பரான ஒரு ஆங்கிலேய டாக்டரிடம் ஆப்பரேஷனுக்குச் சென்றேன். அவர் "ஆப்பரேஷன் செய்தாலும் பிறகு

இந்த நோய் வராது என்பது நிச்சய மில்லை'' என்றார். பிறகு, ஆயுர்வேத, யூனனி மருந்துகளையும் உபயோகித்துத் தீர்த்தேன். பலனில்லை.

பிறகு தான், நான் சென்ற அக்டோபரில் ஆசனங்கள் போட ஆரம்பித்தேன். நான் தற் போது செய்யும் ஆசனங்கள்: புஜங்காசனம் மூன்று தடவை; சலபாசனம் மூன்று தடவை; தனுராசனம் மூன்று தடவை; சர்வாங்காசனம் இருபது நிமிஷங்கள்; மத்ஸ்யாசனம் நான்கு நிமிஷங்கள்; யோக முத்ரா ஆறு தடவை; சாந்தி ஆசனம் பத்து நிமிஷங்கள்; இவைகள் முடித்த பிறகு பிராணயமம் ஐந்து நிமிஷங்களும், தியானம் பத்து நிமிஷங்களும் செய்கிறேன். இவைகளுடன் காபி, டீ விலக்கி, இரண்டு வேளை ஆகாரத்துக்கிடையில் மிக எளிய சிற்றுண்டியும் சாப்பிடுகிறேன். சில சமயம் இளநீரும் சாப்பிடுகிறேன். இவைகளால் எனக்கிருந்த இரத்த மூலம் அறவே அகன்று, மலச்சிக்கல் இல்லாமல் சுகமாயிருக்கிறேன். வேலையில் சுறுசுறுப்பும் உற்சாகமும் உண்டாக்கி யிருக்கிறது. இவ்வளவும் இந்த ஆசனங்களினால் என்றே தான் நம்புகிறேன்.

இப்படிக்கு,

T. S. நாராயண ஐயர்.

சர்வாங்காசனமும் பெண்மணிகளும்

சர்வாங்காசனம் பெண்மணிகளுக்கு ஒரு வரப்பிரசாதம் போன்றது! ஆம், இது ஒரு வரப்பிரசாதம் தான். மருந்துகளையே நம்பி வாழும் சகோதரிகளுக்கு, இந்த சர்

வாங்காசனம் தான் விமோசனம் அளிக்க வல்லது. பெண் குலத்திற்கு ஏற்படும் எல்லா நோய்களையும் சர்வாங்காசனம் ஒன்றே நிவர்த்திக்கும் சக்தியுடையது.

பெண்களுக்கு இயற்கையாய் அமைந்திருக்கும் தாய்மை மிகவும் போற்றக் கூடியது. அந் நிலைமையிலுள்ள பெண்கள், பல இன்னல்களுக்கும், நோய்களுக்கும் சுலபமாய் ஆளாய் விடுகின்றனர். ஒவ்வொரு பிரசவத்தின் போதும் இரத்த மெல்லாம் இழந்து விடுவதால், அப்பொழுது தைராய்ட் பல வீனமாய் விடுகிறது. அப்படிப் பலவீனமான தைராய்ட், சிலருக்கு அப்படியே யிருந்து, பல வியாதி களுக்கு அதுவே காரணமாகவும் அமைந்து விடுகிறது. நல்ல பசி இன்மை, அஜீரணம், உடல் மெலிவு, குழந்தைக் குப் பால் இல்லாமை, நரம்பு பலஹீனம், இரத்த மின்மை, மயக்கம், தலை வலி, சோர்வு இன்னும் பல ஏற்படுகின்றன.

இதற்குப் பரிகாரமாகப் பல ஊசிகள், டானிக்குகள், மருந்துகள் மலிந்து கிடக்கின்றன. அத்தனையும் உபயோ கித்தும், பல சகோதரிகள் அப்படியே இருக்கின்றனர். சிலர் மேலும் மேலும் பலவீன மடைந்துக் கொண்டே போகிறார்கள். அப்படிப்பட்டவர்களெல்லோரும் சர்வாங் காசனம் செய்தார்களே யானால் வியாதிகளின் தொல்லை களி லிருந்து விடுதலை பெறலாம். ஆண்களைக் காட்டிலும் பெண்களுக்குத் தைராய்ட் கோளம் நன்றாய் இருக்க வேண்டியது மிக மிக முக்கியம். அதனுடைய ஆரோக்கி யத்தைப் பொறுத்தே பெண்களின் வாழ்க்கை அமைகிறது. வீட்டு விலக்காதல், பிரசவித்தல், குழந்தைகளுக்குப் பால் கொடுத்தல் முதற்கொண்டு சகலமும் தைராய்டின் துணை

யுடன் தான் நடக்க வேண்டி யிருக்கிறது. தைராய்டின் சுகம் கெட்டால், சகல சுகங்களும் கெடும். ஆகவே என்றும் சுகமாக, ஆரோக்கியமாக, அழகாக, அமைதியாக இருக்கச் சர்வாங்காசனமே நல்லது. எல்லாம் துறந்த துறவிகள் யோகிகள் மாத்திரம் செய்ய வேண்டு மென்பதில்லை. "அப்படி அது அவர்களுக்கே உரிமை யுடையது" என்றால், இங்கு அதை எடுத்துச் சொல்ல வேண்டிய அவசியமில்லை. இல்லறத்தில் இருந்து கொண்டே, குழந்தை குட்டிகளைப் பெற்றுக்கொண்டே, கணவன், குழந்தைகள், பந்துக்களுடன் வாழ்ந்துக்கொண்டே சர்வாங்காசனம் செய்யலாம். இன்பமாய், சுகமாய், ஆனந்தமாய் இருக்கலாம். "நோயற்ற வாழ்வே குறைவற்ற செல்வம்'' என்ற முதியோர் வாக்கின் படி வாழலாம்.

அதற்காகக் காசு பணம் செல வில்லை. தனியாகப் பயிற்சிக் கருவிகளை வாங்கத் தேடி அலைய வேண்டிய தில்லை. மிக எளிய ஏழைக் குடும்ப ஸ்திரீகள் முதல், பணக்கார ஸ்திரீகள் வரை எல்லோரும் செய்து ஆரோக்கியமாய் இருக்கலாம். எந்த வயதினரும் செய்யலாம். ஐந்து முதல் அறுபது வயதுள்ளவர்களும் இந்த சர்வாங்காசனத்தை செய்யலாம். எவ்வளவு வேலைகளுள்ள பெண்களாய் இருந்தாலும் அவர்களுக்கு பதினைந்து, இருபது நிமிஷங்கள் ஒய்வு கிடைப்பது அறிதல்ல. மனது வைத்தால் நேரம் கிடைக்கும். என்ன தான் குழந்தைகள், குடும்பத்தொல்லைகள் இருந்தாலும், காலையில் பதினைந்து, இருபது நிமிஷங்கள் அதற்கென்று ஒதுக்கி வைக்கலாம். "காலையிலா! அது நடக்காத காரியம். வீட்டில் அப்பொழுதுதானே வேலை அதிகம்" எனலாம். ஆனால் அவர்களுக்கு உண்மையில் ஊக்கம்

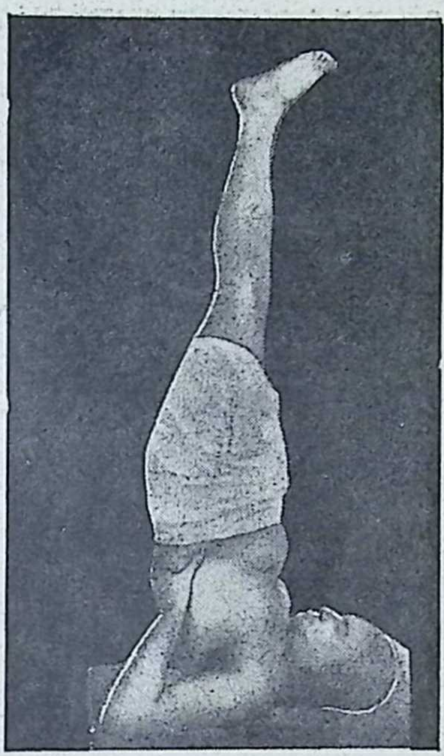
இருக்குமானல் சாதாரணமாய்ப் படுக்கையை விட்டு எழுந்திருக்கும் நேரத்தை விட, சற்று அரை மணி நேரத்திற்கு முன்னல் எழுந்து விட்டால், நேரம் கிடைத்து விடுகிறது. அப்படி அரை மணி நேரம் தூக்கம் கெடுவதினல் ஒன்றும் நேர்ந்து விடாது. ஆசனம் தான் செய்கிருேமே! எல்லாம் சரியாய் விடும். பழக்கமாகி விட்டால் ஒரு நாள் செய்யா விட்டாலும் குறைவு போலத் தென்படும். செய்து பார்த்து அனுபவித்தவர் களுக்குத் தான் தெரியும் அதன் மகிமை.

வயது அதிகம் ஆன ஸ்திரீகளும் சர்வாங்காசனம் செய்யலாம். நாற்பது, ஐம்பது, அறுபது, வயதானவர் களும் செய்தால், உடலில் நோய்களே அணுகாது. வீட்டிலுள்ள வேலைகளுக்கு நன்கு உதவலாம். ஆத்ம சிந்தனையையும் தூண்டிவிடக் கூடியது இந்த சர்வாங்காசனம். எந்தக் காரியத்தை சாதிக்க வேண்டுமானுலும், இந்த உடலால் தான் சாதிக்க வேண்டி யிருக்கிறது. உடல் உறுதியில்லையென்றுல், எந்தக் காரியத்தையும் செய்ய முடியாது. மனதும் வராது. உயர் நோக்கங்கள், உயர் கருத்துக்கள், செய்கைகள் எல்லாம் அவரவர்களின் உடல் நிலைமையைப் பொறுத்துத் தான் அமையும். ஆகையால் சகோதரிகளே! இன்றே விழியுங்கள். ஒரு முடிவுக்கு வாருங்கள். பெண் மணிகள் மனது வைத்தால் ஆகாத காரியம் ஒன்று மில்லே. "சர்வாகாசனம் தினமும் பனேந்து நிமிஷங்களாவது செய்வேன்" என்று பிரதிக்ஞை எடுத்துக் கொள்ளுங்கள். அன்றே உங்களுக்கு விமோசனம் கிடைத்த மாதிரி.

நாலு பெண்கள் சந்திக்கும் இடங்களில், "புடவைகளேப் பற்றியும், நகைகளேப் பற்றியும் பேச்சுகள் நடக்கும்"

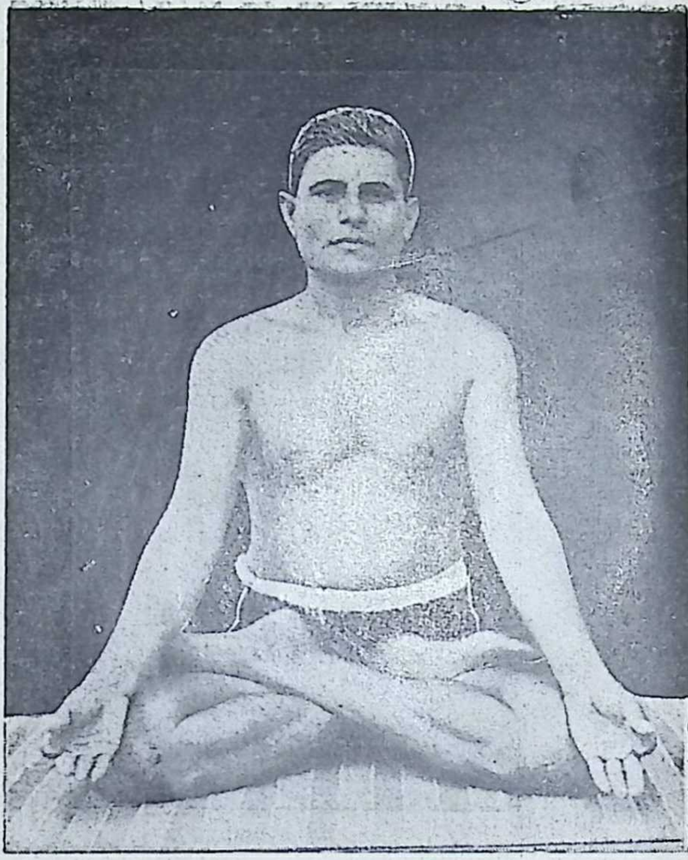
என்று சொல்லுவார்கள். ஆனல், அத்துடன் "தங்களுக்கு வந்த வியாதிகளைப் பற்றியும் பேசிக்கொள்வர்" என்பதையும் சேர்க்க வேண்டியதாய் இருக்கிறது. அக் கூட்டத்தில் அவரவர்களுக்கு வந்த வியாதிகளின் பிரதாபமும், பெரிய பெரிய டாக்டர்கள் வந்து பார்த்த பெருமைகளும் அடிபடும். யாருக்குப் பெரிய சிக்கலான வியாதிகள் வந்திருக்கிறதோ, அந்தம்மாள் பக்கந் தான் அனுதாபம் அதிகம் இருக்கும். அந்தம்மாள் தான், அன்றையக் கூட்டத்தில் கௌரவிக்கத் தகுந்தவராகக் கருதப் படுவார். ஏதோ இலேசாய் வியாதி வந்தவருக்கோ, ஒன்றுமே வராதவர்களுக்கோ, சொல்லிக் கொள்வதற்கு ஒன்றும் இருக்காது. முகத்தில் அசடு தட்ட அவர்களுடன் இருக்க வேண்டியதுதான். அவருக்குத்தான் உயர்ந்த வியாதிகள் வர வில்லையே பெருமைப்பட! என்ன செய்வார்! "ஏதாவது ஒரு பெரிய, உயர்ந்த வியாதியாய் வரக் கூடாதா? நாம் பெருமைப் படலாமே! நாலு பேர் நமக்கும் அனுதாபப் படுவார்களே!" என்று அந்த சமயம் தோன்றும். நாகரிகம் அப்படி வளர்ந்து விட்டிருக்கிறது. வியாதியைச் சொல்லிப் பெருமைப்படும் நாளாக இருக்கிறது. ஆனல், "பெரிய, பெரிய வியாதிகள் வந்தன" என்று சொல்வதால் மட்டும் பெருமை கிட்டுவதில்லை. "ஊரிலுள்ள 'பிரபல டாக்டர்கள்' வந்து பார்த்தார்கள்" என்று சொல்லுவதில்தான் பெருமை மிளிரும். சாதாரண நாட்டு முறைகளைக் கையாண்டிருந்தாலும் சொல்ல மாட்டார்கள்! என்னே! நாகரிகம் வளர்ந்திருக்கும் பெருமை!

இம் மாதிரி மனப்பான்மை நம்மிடமிருந்து ஒழிய வேண்டும். நமது சாஸ்திரம், நமது கலைக்காகப் பெருமை அடைய வேண்டும். பல்லாயிர வருடங்களுக்கு முன்பே



சித்திரம் 49] [பக்கம் 315

ஆடிடர் ஸ்ரீ. T. S. நாராயண அய்யர்



சித்திரம் 50] மத்ஸ்யாசனம் [பக்கம் 335
(ஆரம்ப நிலை 1)

நமது பெரியோர்கள், இந்த ஆசனங்களை நமக்கு அழியாப் பொக்கிஷங்களாக வைத்துச் சென்றிருக்கின்றனர். அதைப் பழமையில் நம்பிக்கை கொண்ட சில சன்னியாசிகள், துற விகள், யோகிகள் விடாமல் பயிற்சி செய்து வந்தார்கள். அதனாலேயே ஆசனங்கள் என்றால் அப்பேர்ப்பட்டவர்கள் தான் செய்ய லாயக்கானது என்று ஜனங்கள் நினைத்திருந் தனர். ஆண்களே அப்படி நினைத்தால், பெண்களைப் பற்றிச் சொல்லவா வேண்டும்! ஆகவே, அந்த மனப் பான்மையைப் போக்கி இப்பொழுது 'ஆண், பெண் எல்லோரும் செய்ய லாம்' என்ற மனப் பான்மையை அடைந்து வருகிறார்கள். அதிலும், 'நோய்களுக்கு மருந்தை உபயோகிப்பது' என்ற ஒரு மனப் பான்மை அநேக வருடங்களாய் வேரூன்றி விட் டிருக்கிறது. இப்பொழுதுதான் இயற்கை முறையாகிய ஆசன சிகிச்சை மூலம் 'தீராத பல வியாதிகளைத் தீர்த்துக் கொள்ளலாம்' என்று சற்று தெரிந்து கொள்ள ஆரம்பித் திருக்கிறார்கள். ஆகையால் இதுவே தருணம். எல்லோ ரும் ஆசனம் செய்து ஆரோக்கியமாக வாழுங்கள்!

அத்தியாயம் 14.

மத்ஸ்யாசனம்

க்ஷயம்

குளம், குட்டைகளிலும், நதிக்கரைகளிலும் மீன்கள் இருப்பதைப் பார்த்திருப்பீர்கள். அவைகள் அழுக்குகள், எச்சில், கோழை முதலியன கிடைத்தால் லட்டு போல் விழுங்கி விடும். புழு, பூச்சி, முதலியவைகளை, அவைகள் ஹல்வா போலத் தின்னும். புண் கால்களைக் கண்டால் விடாது; கொத்திக் கொத்திச் சூழும். சிலர் இதற்காகவே புண்ணுள்ள கால், கைகளை ஜலத்தில், மீன்களிருக்கு மிடம் பார்த்து வைத்திருப்பார்கள். "மீன்கள் நன்றாய்க் கொத்திச் சாப்பிட்டால், புண்கள் சீக்கிரம் ஆறும்'' என்பர். இயற்கை அவைகளுக்கு என்ன சக்திதான் அளித்திருக்கின்றதோ தெரியவில்லை! அப் புண்களிலுள்ள பயங்கரக் கிருமிகள், மீன்களை மட்டும் ஒன்றும் செய்வதில்லை போலும்! குண்டு குண்டாய்க் குஷியாய்த் திரிந்து கொண்டிருக்கும். மீன்கள் உள்ள குளம், குட்டைகள் சுத்தமாய் இருக்கும் என்பர்.

நல்ல பெயரைத்தான் யோகிகள் இந்த ஆசனத்திற்கு அளித்திருக்கின்றனர்! மத்ஸ்யாசனம்! மத்ஸ்யம் என்றால் மீன். மத்ஸ்யாசனம் என்றால் "மீனைப்போல் இருக்கும் ஆசனம்'' என்று பொருள். இது பார்ப்பதற்கு மீனைப் போன்ற உருவம் இல்லா விட்டாலும், குணத்தில் மீனைப் போன்றதே. உடலில் பிரவேசிக்கும் தொற்று நோய்க் கிருமிகளையும், பூச்சிகளையும், அழுக்குகளையும், இந்த மத்ஸ்

யாசனம் எனும் மீன் கபளீகரித்து, உடலெனும் தடாகத்தை, எப்பொழுதும் சுத்தமாய் வைத்திருக்கும்! என்ன அற்புதமான ஆசனம்!

ஜலத்தில், பத்மாசனம் போட்டு, மத்ஸ்யாசனம் செய்வதைப்போலப் படுத்து, இரண்டு கைகளைத் தலைக்குமேல் கட்டிக்கொண்டால், மணிக் கணக்காய் மீனைப்போல் ஜலத்தில் மிதக்கலாம்.

தொற்று நோய்கள் பலவிதத்தில் தொற்றுகின்றன. சில, சருமத்தின் மூலமாகத் தொற்றும். சில, ஆகாரம், குடி நீர் மூலமாகத் தொற்றும். சில, காற்றின் மூலமாக நாம் சுவாசிக்கும்போது தொற்றும்.

காற்றின் மூலமாகத் தொற்றும் வியாதிகளில், க்ஷயம் மிகப் பயங்கரமானது. சாப்பாட்டு மூலமாகவும் தொற்றலாம். க்ஷயம் என்றால் எல்லோரும் நடுங்குவர். அவ்வளவு பயங்கரமானது. க்ஷயம்! இதுவும் சரியான பெயர்தான். க்ஷயம் என்றால் குறைவு. க்ஷயத்தால் பீடிக்கப்பட்டவர்கள் குறைவுபட்ட மனிதர்களே. அவர்கள் மீண்டும் நிறை மனிதர்களாக உலகில் வாழவே முடியாது. அக்ஷய பாத்திரத்தைப் பற்றிக் கேள்விப்பட்டிருக்கிறோம். எடுக்க, எடுக்கக் குறையாது என்பர். அவ்வகையான அக்ஷய பாத்திரத்தை நாம் கண்ணால் பார்த்ததில்லை. எல்லாம் படித்த அளவில்தான். ஆனால் க்ஷய பாத்திரத்தை (க்ஷய ரோகிகளை) நாம் எங்கும் பார்க்கலாம்!

க்ஷய முள்ள ஒருவன் விடும் மூச்சில், அக் கிருமிகள் நிறைந்திருக்கும். அவனுடைய எச்சிலில் நிறைந்திருக்கும்.

அவனுடைய கோழையில் கோடிக்கணக்காய்க் கலந்திருக்கும். அவர்களுடன் பழகுகிறவர்களுக்கு, இந்த வியாதி சீக்கிரம் தொற்றுவதற்கு இவைகளே காரணம். அவர்களுடன் பேசும்போது, அவர்களுடைய மூச்சின் மூலமாய்த் தொற்றலாம். அவர்கள் உபயோகிக்கும் பாத்திரங்களை உபயோகிக்கும்போது தொற்றலாம். அவர்கள் கோழையை உமிழ்ந்தால், அதிலுள்ள கிருமிகள் காற்றில் பறந்து தூரத்திலுள்ளவர்களுக்கும் தொற்றலாம். அவர்களுடன் கூட ஒரே அறையில் படுத்து உறங்கினாலும், அவர்கள் மூச்சினால் காற்று அசுத்தப்பட்டு, கிருமிகள் கலந்து, அக் காற்றையே அவ் வறையிலுள்ளவர்கள் சுவாசிப்பதினாலும் தொற்றலாம். இவ்வளவு சுலபமாய்த் தொற்றக்கூடிய சுபாவமுள்ள இப் பயங்கர நோயைத் தடுக்க என்ன செய்கிறோம்! என்ன செய்ய முடியும்? இதற்கு அழகான புள்ளி விவரங்களை அரசாங்கமே தந்திருக்கின்றது,

'இந்த க்ஷயரோகம் நாளுக்கு நாள் நமது நாட்டில் பயங்கரமாய்ப் பரவி வருகின்றதாம். மலேரியாவிற்கு அடுத்த படியாக, மக்கள் இந்த வியாதியால் பீடிக்கப் படுகின்றார்களாம். நமது நாட்டில் இந்த வியாதியால் மட்டும் வருடம் ஒன்றுக்கு ஐந்து லக்ஷம் பேர் மரண மடைகிறார்களாம். இருபத்து ஐந்து லக்ஷம் பேர் இவ் வியாதியால் பீடிக்கப் பட்டிருக்கிறார்களாம். (சர்க்கார் புள்ளி விவரங்களுக்கு அகப்படாதவர்கள் எத்தனை லக்ஷம் பேர் இருப்பார்களோ!) இவர்களுக்கு சுமார் 4000 சிகிச்சை சாலைகள் வேண்டுமாம். அப்பொழுதுதான் ஐந்து லக்ஷம் வியாதியஸ்தர்களையாவது வைத்துச் சிகிச்சை அளிக்க முடியுமாம். (மற்றவர்கள் என்ன ஆவதோ !) ஆனால் தற்சமயம் நமது நாட்டில் இருப்

பதோ 119 சிகிச்சை சாலைகளும், 12,000 படுக்கைகளும் தானும். இதற்காக 15 வருஷ திட்டமிட்டுப் பல கோடிக் கணக்கான ரூபாய், கட்டிடத்திற்காகவும், படுக்கைகளுக் காகவும், கருவிகளுக்காகவும், மருந்துகளுக்காகவும், டாக்டர்கள் நர்ஸுகளுக்காகவும் வேண்டும்' என்று கணக்கு கொடுத்திருக்கின்றனர். இந்தக் கணக்கைப் பார்க்கப் போனால், செல்வத்தில் கொழுத்த அமெரிக்காவும், தேசத் திற்காகச் செலவிடும் இராணுவச் செலவையும் மிஞ்சி விடும் போல் இருக்கிறது. இந்த ஒரு வியாதியைத் தடுப்பதற்கே இவ்வளவு என்றால், மற்றுமுள்ள வியாதிகளைத் தடுக்க எவ்வளவு ஆகும்? மற்றும் ஏனைய அரசாங்கச் செலவு களுக்கு என்ன செய்வது? இவைகளைச் சமாளிக்க இன்னும் என்னென்ன வரிகள் போடவேண்டி வருமோ! ஏழை பாரதம் இவைகளையெல்லாம் கனவு கண்டு கொண்டிருக்க வேண்டியதுதான்!

வியாதிகள் மலிந்து, அவைகளைப் போக்க ஆஸ்பத்திரி கள், படுக்கைகள், மருந்துகள் முதலியவைகளைப் பெருக்கு வதற்குப் பதிலாக, தடுப்பு முறைகளை மேற்கொண்டாலே எவ்வளவோ குறைத்து விடலாமே!

பெருகி வரும் ஜனங்கள், பல இடங்களில் பொதுவாய்க் கூடுகின்றனர். அதைத் தடுக்கவும் முடியாது. அப்படிக் கூடும் இடங்கள் பல உண்டு. அவைகளில் முக்கியமானது ஹோட்டல்கள். இவைகள் மக்கள் வாழ்க்கையில் மிக இன்றியமையாததாகி விட்டன. எதிர் காலத்தில் இன் னும் முக்கியத்துவம் பெறக்கூடிய தொழில்களில் இதுவும் ஒன்று. ஆனால், தற்காலத்தில் ஹோட்டல்கள் முக்கிய

மாய்த் தொற்று நோய்களைப் பரவச் செய்யும் சாலைகளாக இருக்கிற தென்றால் மிகையாகாது. இங்கு சாப்பிட்ட பாத்திரங்களைச் சுத்தம் செய்யும் முறையை, நேரில் ஒரு தடவை பார்த்து விட்டால், மறுபடியும் அவ்விடங்களில் சாப்பிடப் பிரியப்பட மாட்டார்கள். கோபப் படுவதில் என்ன பயன்! வருந்தத் தக்க உண்மை! கண்ணுள்ள ஒவ்வொரு வரும் காணலாம்.

உதாரணமாக ஒன்றைச் சொல்ல விரும்புகிறேன். கண் காட்சி சாலை ஒன்றிற்குச் சென்றிருந்தேன். கடைகளை அப்படியே சுற்றிப் பார்த்துக் கொண்டு வரும்போது, ஒரு கடையில், ஜனங்கள் விழுந்தடித்து நெருக்கிக் கொண்டு நின்றார்கள். மேலே பார்த்தேன். 'டீ ஸ்டால்' என்று இருந்தது. "சரி, இத்தனை பேரும் இதற்காகத்தான் நெருக்குகிறார்கள். இந்தக் கடையை ஒரு தரம் சுற்றிப் பார்க்கலாம்" என்று சென்றேன். அதன் பின்புறம் வரும் போது ஒரு காட்சியைக் கண்டேன். மனம் பதறிற்று! உள்ளம் துடித்தது. ஜனங்கள் சாப்பிட்ட அழகான கப்பும் ஸாஸர்களும் கூடையில் வைத்து அங்கு வந்தன. அங்கிருப்பவன், அவைகளை ஒரு தொட்டியில் அமுக்கி, அமுக்கி எடுத்து வைத்துக் கொண்டிருந்தான். இன்னும் சற்று நெருங்கி "எதில் அப்படி அமுக்குகிறான்" என்று பார்த்தேன். தொட்டியில் பாதி அளவு காபி இருந்தது! "இது என்ன? காபியிலும் யாராவது கழுவுவார்களா?" உண்மையில் அது காபி அல்ல! ஜலம்தான்! காபி, டீ, சாப்பிட்ட கோப்பைகளை அதில் அமுக்கி அமுக்கி, அந்த ஜலமும் காபியைப்போல் ஆகி விட்டிருந்தது. பிறகு மற்றொரு ஆள், அந்த அமுக்கின கோப்பைகளை, வழக்கமாய்த் துடைக்கும் அழுக்

குத் துண்டினல் துடைத்துத், தட்டில் அடுக்கி வைத்துக் கொண்டிருந்தான். அந்தக் கோப்பைகளில் தான், முன் பக்கம் வந்ததும், காபியையும், டீயையும் நிறைத்து, ஜனங்கள் சுவைத்துச், சுவைத்துக் குடித்துக் கொண்டிருந்தனர். இம் மாதிரி எத்தனேயோ சொல்லிக் கொண்டு போகலாம். கையில் தூக்கித் திரியும் டீக் காரன் முதல், நாகரிகமான மோபைல் காண்டீன் (Mobile conteen) அதாவது நடமாடும் ஓட்டல்கள் வரை இதே கதி தான். இவர்களுக்கு மந்திரத்தில் ஆகாச கங்கை வருமோ என்னவோ? சில இடங்களில் ஜலம் சாப்பிட்ட பாத்திரத்தைக் கழுவவும் கூட மாட்டார்கள். உள்ளே நடப்பதை யார் அறிவார்? அறிந்தாலும் தைரியமாய்க் கேட்பவர் யார்? கேட்டு அவமானப் படுபவர் யார்? ஏதோ பசிக்குக் கிடைத்ததைச் சாப்பிட்டு விடுகிறோம். சுத்தம், சுகாதாரம் எல்லாம் யார் கண்டார்கள்!

எத்தனே க்ஷய ரோகிகள் அந்தப் பாத்திரங்களே உபயோகித் திருக்கலாம்! இவர்களே யெல்லாம் எக்ஸ்ரே பிடித்துப் பார்த்து ஓட்டல்காரர்கள் உணவு அளிக்க முடியுமா? அவசர, அலங்கோல வாழ்வில், இவைகளெல்லாம் சாத்தியமா? இவைகளுக்கெல்லாம் என்ன பரிகாரம்? ஜனங்களுக்குத் தான் விமோசனம் எப்படி?

சமீபத்தில் சுகாதர இலாகாவே ஒரு அறிக்கை வெளியிட்டிருந்தது. சுகாதார அதிகாரிகள் திடீரென்று ஒரு பிரபலமான ஓட்டலில் நுழைந்து, அங்கு சுத்தம் செய்து வைத்திருந்த கோப்பைகளேச் சோதித்தார்களாம். அதில் ஒட்டியிருந்த ஜலத் துளிகளில், சாக்கடை ஜலத்தில் இருப்பதை

விட அதிகமாக விஷக்கிருமிகள் இருந்தனவாம்! என்னே பயங்கரம்! பொது ஜனங்கள் அவைகளில் தான் சாப்பிடு கின்றனர்! மேஜை, நாற்காலிகளை நாகரிகமாய்ப்போட்டு, மின்னும் தட்டுகளில், ஸ்பூன்களுடன் பட்சணங்களை முன் வைத்ததும், நாம் தொண்டை வரை ஸ்பூன்களைச் செலுத்தி சாப்பிட்டு விடுகிறோம். க்ஷய ரோகம் பரவக் கேட்க வேண்டுமா?

மனிதன் ஆகாரமில்லாமல் சில மாதங்கள் இருக்க முடியும். ஜலம் அருந்தாமல் சில நாட்கள் இருக்க முடியும். ஆனால் காற்றில்லாமல் சில நிமிஷங்கள் கூட மனிதனால் உயிர் வாழ முடியாது. அப்படி மனித வாழ்க்கைக்கே ஜீவாதாரமான காற்றை இழுத்து நிரப்பும் காற்றுப் பை களாகிய நுரையீரலைத் தாக்கும் நோய்தான் க்ஷயம், என்பது. இந்த க்ஷயம் போக்கு வரவு சாதனங்களாலும், காற்றின் மூலமாகவும் தொற்றும். வேகமாகச் செல்லும் கார், பஸ், லாரி முதலியவைகள் தெருக்களிலுள்ள தூசு களை வாரி தூற்றிக்கொண்டே செல்லும். அத் தூசுகளில் க்ஷய ரோகக் கிருமிகள் நிறைந்திருக்கும். க்ஷய ரோகிகள் தெருவில் போகும்போது எச்சல், சளி வந்தால் அங்கு தானே உமிழ்கிறார்கள்! அச் சளியிலுள்ள கிருமிகள் வேறு எங்கு செல்லும்? தெருப் புழுதிகளில் கலந்து இம் மாதிரி காற்றின் மூலமாய் பிறருக்குத் தொற்றுகிறது. இவ் வியாதி மிகப் பயங்கரமானது. க்ஷயத்திலும் பலவிதங்கள் இருக்கின்றன. முக்கியமாய் இவ் வியாதி நுரை ஈரல்களில் தான் பிடிக்கும் என்றாலும், மற்ற பாகங்களுக்கும் வருவ துண்டு. நுரை ஈரல்களுக்கு காற்றின் மூலமாகத் தொற்ற லாம். மற்ற பாகங்களுக்கு, சாப்பிடும் உணவு, ஜலம்,

பாத்திரம் முதலியவற்றினால் தொற்றலாம். அல்லது முதலில் நுரை ஈரல்களில் வந்து, இரத்த மூலமாக வேறு இடங்களுக்கும் தொற்றலாம். சரீரத்தில் இந்த வியாதி வர முடியாத இடமே கிடையாது எனலாம். சிலருக்கு நுரை ஈரல்களில் அந்த வியாதி வந்து நுரை ஈரலில் பல பாகங்களைச் சாப்பிட்டு விடும். சிலருக்கு எலும்புகளில் வந்து எலும்பையே சாப்பிட்டு விடும். சிலருக்குப் பூட்டு களில் வரும். சிலருக்கு மார்பு எலும்புகள் பல மறைந்து விடும். சிலருக்கு முதுகெலும்புகள் குறைந்து விடும். சிலருக்கு இருதயத்தைப் பீடிக்கும். மூத்திரக் காய்களில் தங்கி சேஷ்டை செய்யும். குடல்களில் வந்து குடி கொள்ளும். ஈரலில் தொற்றும். சிலருக்கு மூளையிலும் தொற்றுகிறது. இம் மாதிரி சர்வ வியாபகமாய் இந்த நோய் இருக்கிறது.

எக்ஸ்ரே எடுத்துப் பார்த்தால்தான் 'க்ஷயம் எங்கெங்கு பீடிக்கப்பட் டிருக்கிறது' என்பது தெரியும். இவ் வியாதிக் கிருமிகள் உள் நுழைந்ததும் தன் காரியமாகிய வம்சாபி விருத்திக்கு, ஏற்ற இடம் தேடிக்கொண்டு, குடி புகுந்து கொள்ளும். உடல் உறுதியாய் இருந்து, இரத்தத்தி லுள்ள வியாதிகளை எதிர்க்கும் கிருமிகள் போதிய பலம் பொருந்திய தாய் இல்லாவிட்டால், க்ஷயக் கிருமிகளுடன் நடக்கும் போரில் அவைகள் தோல்வி அடைந்துவிடும். பிறகு இந்த க்ஷய ரோகக் கிருமிகள், சௌகரியமான இடத்தில் தங்கிக் கூடாரம் அடித்துக்கொண்டு, தன் வம்சத்தை விருத்தி செய்யத் தொடங்கி விடும். அதற்கும் உணவு வேண்டு மல்லவா? அவை ரேக்ஷணை எதிர்பார்க்காது. தன் இஷ்ட மாய், வேண்டு மளவு திருப்தியாய்த் தான் தங்கி இருக்கும்

பாகத்தைக் கபளீகரிக்க ஆரம்பித்து விடும். அதனுல்தான் க்ஷயம் - குறைவு என்று பெயர் வந்தது போலும்!

நுரை ஈரலில் இவை முதலில் நுழைந்ததும் அப்படியே பார்க்கும். காற்று, பிராண வாயு தாராளமாய்ப் புகாத இடம் எங்கே என்று தேடும். அவ்விடத்தில் குடி புகுந்தால் கேட்பாரில்லே. ஆகையால், அங்கு தங்கி, இஷ்டமாய் ஸ்பான்ஜ் கேக் (Sponge Cake) சாப்பிடுவதைப் போல் நுரை ஈரலைச் சிறிது சிறிதாகச் சாப்பிடத் துடங்கி விடும். நமது கோயில்களில் ஜன நடமாட்ட மில்லாத பாகங்களில் வெளவால் குடியிருப்பதைப் பார்த்திருப்பீர்கள். இம் மாதிரி, இந்த க்ஷயக் கிருமிகளும் பிராணவாயு எட்டிப் பார்க்காத பாகங்களில் வாசம் செய்யும். பிராண வாயு தான் அதற்குச் சத்துரு. பிராண வாயு பட்டால் அது நசித்து விடும். அதற்குத் தகுந்தாற்போல் தற்கால நாகரிகத்தாலோ, அவசர வாழ்வினுலோ, அநேகருக்கு முதுகு கூன் தள்ளி, நுரை ஈரல் எங்கேயோ பொந்துக்குள் அடை பட்டிருப்பது போல் இருக்கிறது. அநேகருக்கு மார்பெலும்பு குறுகி, மேடாய்க் கோபுரம்போல் எழும்பி, நுரை ஈரல் சுருங்கிச் சிறைப்பட்டதைப் போல் இருக்கும். இத்தகையவர்களிடம் க்ஷயக் கிருமிகள் உள் நுழைந்தால், அவைகளுக்கு நல்ல வேட்டைதான்.

இதனுல் பாதிக்கப் பட்டவர்கள், க்ஷயத்தினுல் தாம் பாதிக்கப் பட்டதாக நினைக்க மாட்டார்கள். ஜுரம் அடிக்கடி வரும். சிலருக்கு மாலே நேரங்களில் லேசாய் ஜுர மடிக்கும். லேசாய் இருமுவார்கள். மார்பில் வலிக் கும். "சரி, ஏதோ உஷ்ணத்தினுலோ, ஜல தோஷத்தி

ணுலோ இருமல் இருக்கலாம்" என்று முதலில் அதற்கான மருந்துகளைச் சாப்பிடுவார்கள். பிறகு சளியுடன்கூட இருமல் வரும். இவைகளெல்லாம் க்ஷய அபிவிர்த்திக்கு அடையாளம். இருமினுல் சளி கட்டி கட்டியாக வரும். முதலில் வெள்ளையாக இருக்கும். நாளுக்கு நாள் மஞ்சள் நிறமாக மாறும். ஒருநாளில் நான்கு அவுன்ஸ், ஆறு அவுன்ஸ் சளியைக்கூட இருமி இருமி எடுப்பாரும் உண்டு. இது மிக அபாயகரமானது. இதில் க்ஷயக் கிருமிகள் நிறைந்திருக்கும். இந்தவிதமான வியாதிக் கொடுமையி லிருந்து மீளப் போதிய தற்காப்பு முறைகளைக் கைக் கொள்ள வேண்டும். இவர்கள் என்னதான் சாப்பிட்டாலும் தேகத்தில் ஒட்டாது. இவர்களின் சக்தியை யெல்லாம் இந்த வியாதியே கொள்ளை கொண்டு விடும். பிராண வாயுவே சரியாய்க் கிடைக்காத போது, ஒருவன் பூரண மனிதனுய் எப்படி உலாவ முடியும்? இந்த நிலைமையிலுள்ள வர்கள் எந்த வேலைக்குமே லாயக் கற்றவர்களாகி விடுவார் கள். அவர்களின் கவலையே அவர்களை அடையாளம் தெரி யாமல் மாற்றி விடும். சிலருக்கு ஒரு நுரை ஈரலையே சாப் பிட்டு விட்டு மறுபக்கம் பரவும். சிலருக்கு ஒரே சமயத்தில் இரு நுரை ஈரல்களிலும் பரவுவதுண்டு. மூச்சு சரியாய் விட முடியாது. மார்பு நுரை ஈரல்களில் வலி எடுக்கும். ஆயாசம் ஏற்படும். சுறுசுறுப்பு இருக்காது. எதிலும் ஒரு சலிப்பு ஏற்படும். இந்த நிலைமையில் டாக்டரிடம் சென்ருல் எக்ஸ்ரே எடுக்க வேண்டும்" என்பார். முடிந்தவர்கள், சக்தி யுள்ளவர்கள் எக்ஸ்ரே எடுத்துப் பார்ப்பார்கள். முடி யாதவர்களில் எத்தனை பேருக்குச் சாக்கார் ஆஸ்பத்திரி களின் சௌகரியம் கிடைக்கப் போகிறது?

இதற்குச் சிகிச்சை பல விதம் உண்டு. உள்ளுக்கு மருந்து சாப்பிடுவதில் பலவிதம். ஊசி மூலம் ஏற்றும் மருந்துகள் பலவிதம். இன்னும் பல ஆராய்ச்சிகள் நடந்து கொண் டிருக்கின்றன. பல புதிய மருந்துகள் வந்த வண்ண மாய் இருக்கின்றன. இவைகளில் ஏழை முதல் பணக் காரர்கள் வரை உபயோகிக்கும் மருந்துகளும் உண்டு. ஆனால் நோய்களுக்கு எல்லோரும் சமம் அல்லவா? அதி லும் இந்த நோய் ஏழை என்றும், பணக்காரனென்றும் பார பட்சம் பார்க்குமா என்ன? ஏழைக்குச் சரியான உணவு, போஷணை இல்லாமையால் க்ஷயம் பிடிக்கிறது. பணக் காரனுக்கு, உடல் உழைப்பு இல்லாததால் க்ஷயம் பிடிக் கிறது.

இவைகளுக்கு ஸ்ரெப்டோமைஸின், ஏ. பி. மற்றும் பலவித மருந்துகளை ஊசி மூலம் ஏற்றுவார்கள். நல்ல சத்துள்ள ஆகாரத்தைச் சாப்பிட வேண்டும். விசேஷமாக தங்கத்தால் செய்த மருந்துகள்தான் இதற்குக் குண மளிப்பதாகத் தெரிகிறது. ஏழைகளுக்கு இவை எங்கு கிடைக்கப் போகிறது! இப்பொழுது "இதன் தடுப்புக்காக பி. ஸி. ஜி. ஊசியைக் குத்திக் கொள்ள வேண்டும்" என்று சொல்லி வருகிறார்கள்.

இது தவிர பிராண வாயுவை ஊசி மூலம் நுரை ஈரலுக்கே ஏற்றுகிறார்கள். மூக்கின் வழியே காற்றுக் குழாய்களின் மூலமாய், க்ஷயம் பாதித்த இடத்திற்குப் பிராணவாயு போக முடியாதபோது இப்படிச் செய்வார்கள். சிலருக்கு அந்த வியாதி அதிகம் பரவாமலிருப்பதற்காகச் சில காற்று நரம்புகளைத் துண்டித்து விடுவார்கள். மார்பை

மேல் தூக்கி மத்ஸ்யாசன நிலைமையில் படுக்க வைத்து, அப்படியே பிளாஸ்டரைப் போட்டுக் கட்டி வைப்பார்கள். இவ்வாறு பல வித சிகிச்சைகள், பல மாதங்கள், ஏன் சில வருடங்கள் கூட செய்து குண மாக்குகிறார்கள். குணமான வர்கள் கடின வேலைகளைச் செய்ய முடியாது. அப்படி யிருந் தாலும், இவ்வியாதி "மறுபடியும் அவர்களை அணுகாது" என்று சொல்லுவதற்கில்லை. "அந்த வியாதி வராமல் இருக்க என்ன செய்ய வேண்டும்?" என்று டாக்டர்களைக் கேட் டால், சில மருந்துகளை எழுதிக் கொடுத்து, அதைச் சாப் பிட்டுக் கொண்டே வரச் சொல்லுவார்கள். சாப்பிடும் வரை குணம் தெரியும். ஆனால் அவனும் மனிதன் தானே? எப்பொழுதும் சதா மருந்துபுட்டியுடன் வாழ அவனுக்குப் பிடிக்குமா என்ன? மருந்தைக் கண்டால் வெறுப் பேற்படு கிறது. மருந்துகளைச் சாப்பிடுவதைச் சிறிது கை விட்டா லும், மறுபடியும் நோய் வருகிறது. சிலருக்கு மருந்துகளை சாப்பிட்டுக் கொண்டிருந்தாலும் வியாதி வரலாம்.

இத்தனைக்கும் மேலாக மற்றொருவித க்ஷயம் இருக் கிறது. 'காலப்பிங் டி. பி.' என்று சொல்லுவார்கள். இந்தக் காலத்தில் வாழ்க்கையே 'காலப்' அதாவது பாய்ச் சல் வேகத்தில்தான் எல்லாமுமே நடைபெறுகின்றன. அதற்குத் தாகுந்தாற்போல் வியாதிகளும் வருக்கின்றன போலும்! பெயரும் அம் மாதிரியே வைக்கிறார்கள். இந்தப் பாய்ச்சல் க்ஷயம், தாக்கின பத்து, பதினைந்து நாட்களுக் குள் ஆளே தீர்ந்து விடுவான். இந்த குறைந்த நாட்களுக் குள் 'இந்த வியாதி தான்' என்று கண்டு பிடித்து அதற் குச் சிகிச்சை அளிப்ப தென்பது இயலாத காரியம்.

எலும்புகளில், பூட்டுக்களில் பிடிக்கும் க்ஷயத்திற்கு 'பாரிஸ் பிளாஸ்டர்' போட்டுக் கட்டி விடுவார்கள். அவர்கள் படுக்கையில்தான் இருக்க வேண்டும். அந்தப் பக்கம் இந்தப் ப்க்கம் திரும்ப முடியாது. நல்ல சத்துள்ள உணவுகளாய்ச் சாப்பிட வேண்டும். கால்ஷியமும், மற்றும் பல ஊசிகளையும் போடுவார்கள். முதல் கட்டு, ஆறு மாதங்கள், பிறகு எட்டு மாதங்கள் என்று பல கட்டுகள் வளர்ந்து கொண்டே போகும். வியாதி என்னமோ மிக சாவகாசமாய்த்தான் குண மாகும். டாக்டர்கள்தான் என்ன செய்ய முடியும்? அழிந்துபோன எலும்பைக் சிருஷ்டிக்க முடியுமா? சத்துள்ள ஆகாரத்தினாலும், கால்ஷியத்தினாலும் தான் எலும்பை வலுவடையச் செய்ய வேண்டும்.

மற்றும் கல்லீரல், மூத்திரப்பை, குடல்கள் மூளை முதலிய இடங்களில் க்ஷயம் வந்தால் அவ்வளவுதான். மனிதன் பூரண ஆயுளுடன் சுகமாய் இருக்க முடியாதென்பது நிச்சயம். மருந்துகளின் உதவியுடன் வேண்டுமானால் சில காலம் உயிரைப் பிடித்து வைத்திருக்கலாம்!

ஆனால், இத் துன்பங்கள் அத்தனைக்கும் யோகாசனம் ஒரு அரிய சஞ்சீவியாய் இருக்கிறது. இம் மாதிரி வியாதிகள் வராமல் தடுப்பதுடன், வந்தால் அதிகமாகாமல் நிச்சயமாய்த் தடுக்கும். பிறகு நாளுக்கு நாள் நோய் குறைந்து குண மாகும். அதற்கு இந்த மத்ஸ்யாசனத்தோடு அவரவர்களின் நிலைமைக்குத் தகுந்தபடி, மற்றும் சில ஆசனங்ககளையும், மூச்சுப் பயிற்சிகளையும் செய்து வந்தால், இத்தகைய கொடூரமான வியாதிகள் நம்மை வந்து அணுகாமல் தடுக்கலாம்.

ஆசனப் பயிற்சியைத் தினம் தவறாமல் செய்து வந்தால், எல்லாவிதமான வியாதிகளிலிருந்தும் தப்புவதுடன் நல்ல தேகத்துடனும், மனோபலத்துடனும், நிச்சயமாக வாழலாம். வைத்தியர்களின் உதவி இல்லாமல், பணச் செலவு இல்லாமல் ஆரோக்கியமாக வாழலாம்.

மத்ஸ்யாசனம் செய்யும் விதம்

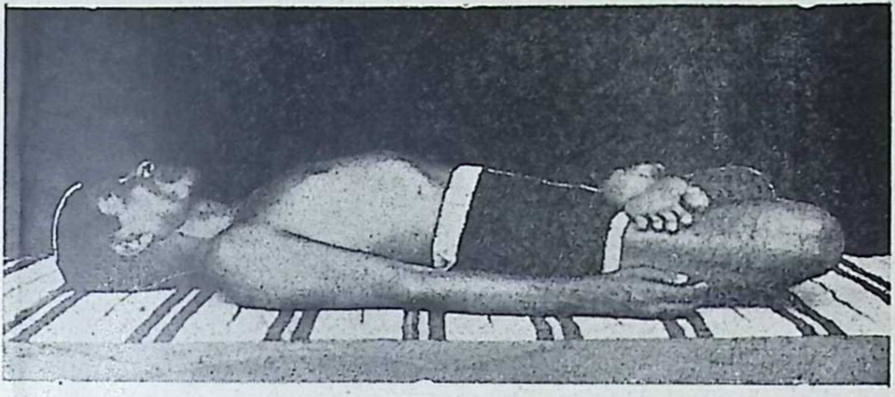
விரிப்பின்மேல், பத்மாசனம் போட்டு 50-வது சித்திரத்தி லுள்ளபடி உட்காரவும். பத்மாசனத்திலிருந்தவாறே மெதுவாய்ப் பின் பக்கம் சாய்ந்து, 51-வது சித்திரத்தி லுள்ளபடி படுத்துக்கொள்ளவும். பத்மாசனத்தைக் கலைத்து விடக் கூடாது. தோள்பட்டைக்கு மேல் பக்கமாய், இரண்டு கைகளைத் தரையில் ஊன்றிக்கொண்டு, கழுத்தை வளைத்து, மார்ப்பையும், இடுப்பையும் மேலே வில் போல் தூக்கிப், பின்னுக்கு வளைக்கவும். 52-வது சித்திரத்தைக் கவனியுங்கள். தலையை நன்றாகத் திருப்பி, உச்சி தரையில் பட வேண்டும். பிறகு கைகளை முன்னுக்குக் கொண்டு வந்து தொடைகளின் மேல் இருக்கும் பெரு விரல்களை, 53-வது சித்திரத்தி லுள்ள படி பிடித்துக் கொள்ளவும். இரண்டு முழங்கால்களும் தரையில் ஒட்டி யிருக்க வேண்டும். வாயின் வழியே மூச்சு விடக் கூடாது. வாய் மூடியிருக்க வேண்டும். மூக்கின் வழியே தாராளமாய் மூச்சை இழுக்கவும் விடவும் செய்யலாம்.

இந்த ஆசனத்தைத் சர்வாங்காசனம் செய்யும் நேரத்தில் கால் பங்கு நேரம் செய்ய வேண்டும். உதாரணமாக பத்து நிமிஷங்கள் சர்வாங்காசனத்தைச் செய்பவர்கள்,

இரண்டரை நிமிஷங்கள் மத்ஸ்யாசனத்தைச் செய்ய வேண்டும். இருபது நிமிஷங்கள் சர்வாங்காசனத்தைச் செய்பவர்கள், ஐந்து நிமிஷங்கள் மத்ஸ்யாசனத்தைச் செய்ய வேண்டும். முப்பது நிமிஷங்கள் சர்வாங்காசனத்தைச் செய்பவர்கள், ஏழரை நிமிஷங்கள் மத்ஸ்யாசனத்தைச் செய்ய வேண்டும் ஒரே தடவையில் அதிக நிமிஷங்கள் மத்ஸ்யாசனத்தில் இருக்க முடியாதவர்கள் இரண்டு, மூன்று தடவைகளில் மத்ஸ்யாசனத்தைச் செய்து, வேண்டிய நேரத்தைப் பூர்த்தி செய்துக் கொள்ளலாம். உதாரணமாக நான்கு நிமிஷங்கள் மத்ஸ்யாசனத்தைச் செய்ய வேண்டுமானால் அதை, ஒரு தடவை இரண்டு நிமிஷங்கள் செய்து, பிறகு அரை அல்லது ஒரு நிமிஷம் ஓய்வெடுத்துக் கொண்டு, மற்றொரு முறை இரண்டு நிமிஷங்கள் செய்து, ஆக நான்கு நிமிஷங்களைப் பூர்த்தி செய்துக் கொள்ளலாம்.

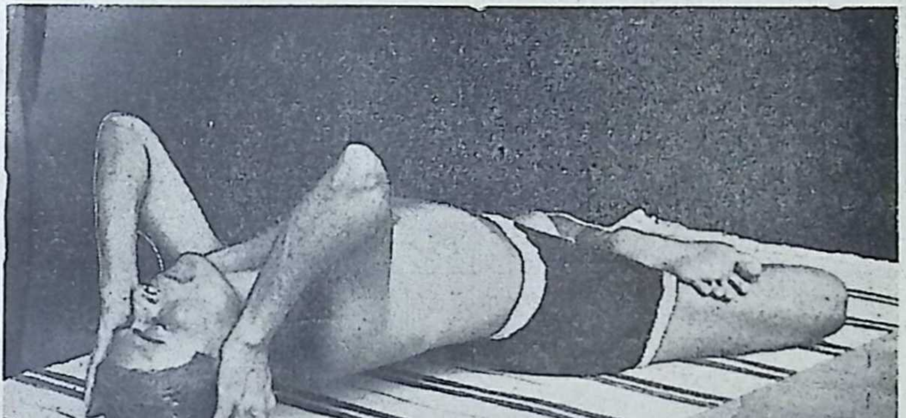
சிலருக்கு சர்வாங்காசனத்தில் அதிக நேரம் நிற்பதால், முதுகெலும்பு இடுப்பு அதிகமாய் வலிக்கும். அப்பேர்ப் பட்டவர்கள் மட்டும், சர்வாங்காசன நேரத்தை இரண்டு தடவைகளாக்கி, இடையில் சர்வாங்காசனம் செய்த நேரத்தில், கால் பங்கு நேரத்தை மத்ஸ்யாசனத்தைச் செய்து விட்டுப் பிறகு சர்வாங்காசனம் செய்யலாம். அதன்பின் மத்ஸ்யாசனம் மீண்டும் செய்யலாம்.

சிலருக்கு முதலில் பத்மாசனமே போட வராது. அவர்கள் மற்ற நேரங்களில் பத்மாசனம் போடப் பழகிக் கொள்ள வேண்டும். அதுவரை சாதாரணமாய் நாம் உட்காரும் சுகாசனத்தில் உட்கார்ந்து மத்ஸ்யாசனம் செய்ய



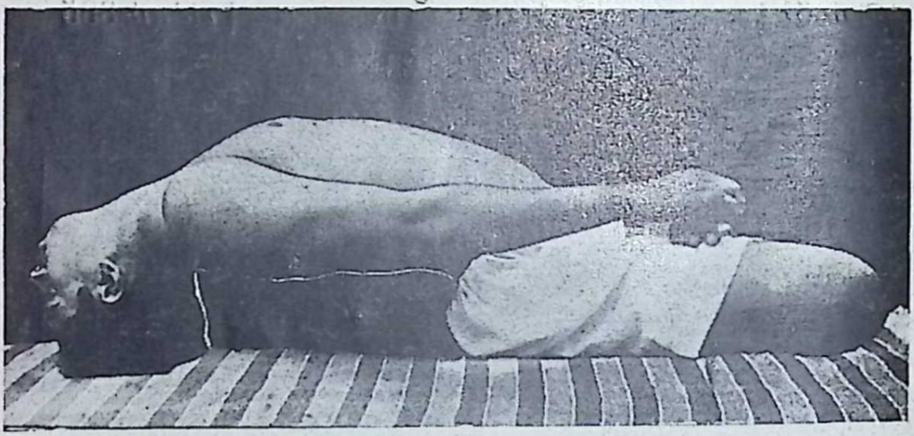
சித்திரம் 51] மத்ஸ்யாசனம் [பக்கம் 335

(ஆரம்ப நிலை 2)



சித்திரம் 52] மத்ஸ்யாசனம் [பக்கம் 335

(ஆரம்ப நிலை 3)



சித்திரம் 53] மத்ஸ்யாசனம் [பக்கம் 335

லாம். அப்போது கைகளை நீட்டி வெறுமனே துடைகளின் மேல் வைத்துக் கொள்ளலாம்.

சிலருக்குக் கால்கள் கீழே படியாது; தூக்கிக் கொள்ளும். கவனித்துப் படிய வைக்க முயற்சி செய்துக் கொண்டு வந்தால், சில நாட்களில் சரியாய் வந்து விடும். சிலருக்குத் தலையை நன்கு திருப்பி, உச்சியைத் தரையில் படிய வைக்க முடியாது. கழுத்து வலிக்கும். இதையும் சில நாட்கள் பழகி வந்தால் சரியாக வரும். சிலருக்குத் தலைக்குப் பின் புறம் கைகளைக் கொண்டு சென்று, தரையை ஊன்றி, கழுத்து, மார்பு முதலியவைகளை வளைக்க முடியாது. அப் பேர்ப் பட்டவர்கள், கைகளைப் பக்கங்களிலேயே வைத்துக் கொண்டு, முழங்கைகளால் ஊன்றிக் கொண்டு, மார்பையும், கழுத்தையும் தூக்கி வளைத்துச் செய்யலாம். அல்லது அடித்துடைகளை கைகளால் பிடித்து இழுத்துக் கொண்டு உடலைத் திருப்பலாம். எப்படிச் செய்தால் சௌகரியமோ அப்படிச் செய்யலாம். வாய் மட்டும் கட்டாயம் மூடியே இருக்க வேண்டும். மார்பு நன்கு தூக்கி வளைக்கப் பட்டு விரிந்து இருக்க வேண்டும்.

சிறு குழந்தைகள், பெரியவர்களைச் போல, பத்மாசனம் போட்டு மத்ஸ்யாசனம் செய்ய முடியாது. அப்பேர்ப் பட்டவர்கள் 45-வது சித்திரத்தி லுள்ளபடி முதுகுக்கு அடியில் இரண்டு சிறிய தலையணைகளைப் போட்டு செய்யலாம். சித்திரத்தை நன்கு கவனியுங்கள்.

எடுத்ததும் ஒரு சிலர் தவிர, பெரும்பாலோருக்கு சரியான நிலை வராதுதான். ஆனல், சரியான நிலையை

மனதில் இறுத்திப் பயிற்சியை செய்துகொண்டே வந்தால், நாளடைவில் சரியான நிலை வந்து விடும். முதன் முதலில் முதுகெலும்பின் நடுபாகம், தொடை நரம்புகள், கழுத்து முதலியன சிறிது வலிக்கத்தான் செய்யும். நாளடைவில் சரியாய் விடும். அதிகம் வலித்தால் ஓரிரண்டு நாட்கள் செய்யாமலிருந்து விட்டுப் பிறகு பழகலாம். "இன்றே சித்திரத்தி லுள்ளபடி செய்துவிட வேண்டும்" என்று அவசரப் படக் கூடாது. "சித்திரத்தி லுள்ளபடி வந்தால்தான் பலன் உண்டு" என்றும் நினைக்கக் கூடாது. சிறிதளவே ஆயினும் முயற்சியுடன் செய்தால் பலன் உண்டு. இதில் முக்கிய மான அம்சம், மார்பை மேலே தூக்கி, உள் இருக்கும் நுரை ஈரல்களை தாராளமாய் விரியச் செய்வதே ஆகும். பிறகு தான் கால்களைப் பற்றிக் கவனிக்க வேண்டும். கால்களைச் சரியானபடி வைப்பதிலும், நரம்புகளுக்குப் பலன் இருக்கிற தென்றாலும், பிறகு அதைச் சரியான நிலையில் நிறுத்திக் கொள்ளலாம்.

இந்த ஆசனத்தில் கவனிக்க வேண்டிய முக்கியமான விஷயம் ஒன்று இருக்கிறது. அதுதான் மூச்சு விடுதல். சிலருக்குக் கழுத்தைப் பின்புறம் திருப்பினதும் வாய் 'ஆ' என்று திறந்து விடும். ஆனால், அதில் கவனம் செலுத்தி வாயை நன்றாய் மூடிக் கொள்ள வேண்டும். சிலர் வாயை நன்றாய் மூடிக் கொள்ள வேண்டுமென்றால், உதடுகளை வாயின் உள் தள்ளி, பற்களால் உதட்டை இறுக்கி அழுத்திக் கொள்வார்கள். அப்படிச் செய்ய வேண்டிய அவசிய மில்லை. சாதாரணமாக இரண்டு உதடுகளையும் சேர்ந்து இருக்கும்படி செய்து, மூக்கால் மட்டும் மூச்சை வாங்கவும், விடவும் செய்தால் போதும்.

பலன்:—மார்புக் கூடு மேல் தூக்கி வளைக்கப்படுவதால், நுரை ஈரல்களில், பிராண வாயுவின் சஞ்சாரம் நன்கு கிடைக்கிறது. க்ஷயம், காசம், இருமல், கக்குவான், மார்புக் கூடு, முதலியன விலகும்.

குறிப்பு:—வயிற்றில் ஆப்பரேஷன் செய்துக் கொண்டவர்கள், ஆசன நிபுணர்களின் ஆலோசனையின் பேரில் இதைச் செய்ய வேண்டும்.

வழக்கமாய் இந்த ஆசனத்தைச் செய்யும் ஸ்திரீகள் கர்ப்பமானால் ஐந்து மாதங்கள் வரை செய்யலாம். கர்ப்பமானவர்கள் புதிதாய்ச் செய்ய விரும்பினால், மூன்று மாதங்கள் வரைதான் இதைச் செய்யலாம்.

மத்ஸ்யாசனத்தின் சாதனை

“நிமிர்ந்து நடக்க வேண்டும், நிமிர்ந்து உட்கார வேண்டும்” என்று சொல்வதெல்லாம், ‘நுரை ஈரலில், பிராண வாயு தாராளமாய் எல்லாப் பக்கங்களுக்கும் செல்ல வேண்டும்’ என்பதற்காகத்தான். “பிராண வாயு நன்றாய் நுரை ஈரல்களின் உள்ளே எல்லா பாகங்களுக்கும் பரவினால் தான் கெட்ட இரத்தமானது, பிராண வாயுவினால் சுத்த மாக்கப் படும்” என்று முன் பல அத்தியாயங்களில் விவரிக்கப் பட்டுள்ளது. அதற்காகவே “உட்காரும் போதெல்லாம் பத்மாசனத்தில் உட்காருங்கள்” என்று சொல்வது. புஜங்காசனத்திலும் நுரை ஈரல்களுக்குத் தாராளமாய் இடம் கிடைத்து, பிராண வாயு நிறைய கொள்வதற்கு முடிகிறது. ஆனால், இந்த மத்ஸ்யாசனத்தில் இன்னமும் தாராளமாய்

நுரை ஈரல்கள் விரிந்து மலர்கின்றன. தாமரைப் புஷ்பம் தன் இதழ்களைப் பரப்பி மலர்வது எப்படியோ, அப்படி நுரை ஈரல் பரவி விரிகிறது. இதற்கு முன்பு அரை குறை யாய் இரத்தத்தைச் சுத்தி செய்து கொண்டிருந்தாலும், இந்த ஆசனத்தில் நன்ருய், நாம் இழுக்கும் பிராண வாயுவா னது, நுரை ஈரல்களின் ஒவ்வொரு சந்து பொந்துகளிலும் நுழைந்து, பூரணமாய்ச் சுத்தி செய்கிறது. இரத்தத்தி லுள்ள கரிமல வாயுவைத் தாராளமாய் வெளியே போக்க முடிகிறது. அதனல் இரத்தம் இன்னமும் சுத்தமாகிறது.

தவிர, நுரை ஈரல்களைப் பாதிக்கும் க்ஷயம், காசம், இருமல் சம்பந்தமான வியாதிகளெல்லாம், இந்தப் பிராண வாயுவின் பிரவேசத்தால் நசித்து விடுகின்றன. முக்கியமாக க்ஷயக் கிருமிகள், நுரை ஈரல்களில் எங்காவது சந்து பொந்துகளில் ஒளிந்து கொண்டு வசித்து வந்தாலும், மத்ஸ்யாசனத்தில் அந்த இடம் நன்கு விரிவதால், அங்கும் பிராண வாயுவின் பிரவேசம் கிடைக்கிறது. அதனல், அக் கிருமிகள் நலிந்து அழிந்து விடும். மேற்கொண்டு நுரை ஈரல்களில் பரவாது. ஆனல் குறைவு பட்டதென் னவோ குறைவுதான். அதையும் நிவர்த்திக்க வேண்டு மானல், மற்றும் சில ஆசனங்களையும், மூச்சுப் பயிற்சி களையும் பழகி வந்தால் குறை நீங்கி விடும். இந்த நுரை ஈரல்களை மலர வைக்கும் முறையை அநுசரித்துத் தான், டாக்டர்களும் மார்ப்பை மேலுக்குத் தூக்கி வைத்துப் பிளாஸ்டர் போடுகிருர்கள். இம்முறை எப்பொழுது, எப்படி, எவ்வாறு அவர்கள் கண்டு பிடித்தாலும், அது நம் பழங்காலப் பெரியோர்கள் அனுசரித்து வந்த யோகாசனங் களைச் சேர்ந்த மத்ஸ்யாசன நிலையே யாகும்.

மற்ெருரு விதமாகவும் ஒரு குறுக்கு வழி கண்டுபிடித்திருக்கிறுர்கள். க்ஷயக் கிருமிகளை அழிக்கப் பிராண வாயு தானே வேண்டியது! அதற்காக ஊசியின் மூலமாய், க்ஷயக் கிருமிகளால் தாக்கப்பட்ட இடத்திற்குப் பிராண வாயுவை குத்திப் பிரயோகம் செய்கின்றுர்கள். நல்ல யோசனை தான். ஆனுல் அந்த சிகிச்சை பெறும் நோயாளிக்கு அதனுல் உண்டாகும் வேதனை சொல்ல முடியாது.

ஒரு அன்பர், இந்தப் பிராண வாயு ஊசிக்குப் பயந்து, சில வருடங்களுக்கு முன் க்ஷய ஆஸ்பத்திரியிலிருந்து தப்பித்து வெளியில் வந்து விட்டார். நோராய் என்னிடம் வந்து அவர் குறைகளைச் சொன்னுர். நோய் ஆரம்பமாகிப் பல வருடங்கள் ஆய் விட்டிருந்தது. எக்ஸ்ரே படங்கள் பல காண்பித்தார்.

"எனக்குப் பல ஊசிகளால் உடலை உழுது விட்டார்கள். மருந்துகளால் நிரப்பி விட்டார்கள். எனக்குப் பூரண வெறுப் பேற்பட்டு விட்டது. இனி இந்த யோக மார்க்கத்தைத் தான் நம்பி உள்ளேன்" என்றுர். அவருடைய உடல் நிலைக்குத் தக்க புஜங்காசனம், பஸ்சிமோத்தாஞ, விபரீதகரணி, மத்ஸ்யாசனம், சாந்தி ஆசனம், நாடிசுத்தி முதலியன சொல்லித் தந்தேன். சில மாதங்களுக்குப் பிறகு அவர் வந்து, "தினம் உடம்புக்கு ஜுரம் வந்து கொண்டிருந்தது; இப்பொழுது வருவதில்லை. முன்புவிட பசிக்கிறது. ருசித்துச் சாப்பிடுகிறேன். சிறிது சுறுசுறுப்பும் தெம்பும் ஏற்பட்டிருக்கிறது" என்றுர். மற்றும் சர்வாங்காசனம், சிரசாசனம், உட்டியாணு, நெளலி முதலியன சொல்லித் தந்தேன்.

மேற்சொன்ன ஆசனங்கள் அவ்வளவும் க்ஷய ரோகிகள் செய்யக் கூடியதுதான். ஆனால் ஒவ்வொருவரின் உடல் நிலை, வியாதியின் தன்மைக்குத்தக, சில மாறுதலாயும் இருக்கும். சிலருக்கு, சில ஆசனங்கள் செய்தால் பிடிக்காது, செய்யவும் முடியாது. ஆகையால் பொதுவாய் ஆரோக்கியத்திற்காக ஆசனங்களைச் செய்பவர்கள், எல்லாவற்றையும் செய்யலாம். நோய்களுக்காகச் செய்ய வேண்டுமானால், ஆசன நிபுணர்களின் ஆலோசனைத் துணையுடன் செய்வதே நல்லது.

மார்புக் கூடே மறை!

சிலருடைய மார்புக்கூடு கோபுரம்போல மேடிட்டு இருப்பதைப் பார்த்திருக்கலாம். இதற்குக் கூட்டு மார்பு (Pigeon Chest) என்று சொல்லுவார்கள். கால்ஷியம் அதாவது சுண்ணும்புச் சத்து குறைவான, சரியான போஷணையற்ற, தேகப் பயிற்சி இல்லாத உடல் என்று இவர்களைப் பார்த்ததும் தெரிந்து கொள்ளலாம். அதற்காக கால்ஷியம் மாத்திரைகளாக விழுங்குவார்கள். கால்ஷியம் ஊசிகளாகக் குத்திக் கொள்ளுவார்கள். காட்லிவர், ஷார்க் லிவர் போன்ற சாப்பிடச் சகிக்காத கல்லீரல் எண்ணெய்களை யெல்லாம் சாப்பிடுவார்கள். இத்தனையும் சாப்பிட்டாலும், மார்புக் கூடு மறையாது. இதனல், எலும்புகள் பலப் படுமே தவிர, வளைந்த மார்பெலும்புகள் நிமிராது. எலும்புகளை எண்ணி விடலாம். இதை நீக்க வெறும் மருந்துகள், சத்துள்ள ஆகாரங்கள் மட்டும் போதாது. தகுந்த தேகப் பயிற்சியும் அவசியம். அது சரியானபடி மத்ஸ்யாசனத்தில் தான் அமைந்திருக்கிறது. மற்றும் சில

ஆசனங்களிலும் தேகப் பயிற்சிகளிலும், இதற்கு மார்க்க மிருந்தாலும், மத்ஸ்யாசனத்தில் தான் அதன் பலன் மிகுதி யும் அமைந்திருக்கிறது.

மத்ஸ்யாசனத்தைச் சற்று கவனித்துப் பார்த்தாலே அதன் தன்மை தெரியும். மார்பு விரிந்து பரவி இருப் பதையும், பக்கங்களில் இழுக்கப் பட்டிருப்பதையும் காண லாம். இந்த ஆசனத்தைப் பல மாதங்கள் தொடர்ந்து செய்து வந்தால், மார்புக் கூடு கட்டாயம் மறைந்து போகும்.

மார்புக் கூடுள்ளவர்களின் நுரை ஈரல்களுக்குத் தாராளமாய் விரியவும், பிராண வாயுவை ஏற்றுக் கொள்ள வும் முடியாது. க்ஷய ரோகக் கிருமிகள் உள் நுழைந்தால், அவைகளுக்கு நல்ல புகலிடம் கிடைத்த மாதிரிதான். அவைகள் சுகமாய்க் குடியேறி நுரை ஈரலையே சாப்பிட்டுக் கொண்டிருக்கும்.

இந்தக் காலத்தில் உடை நாகரிகத்தினுல், இந்த அலங் கோலக் கூட்டு மார்பை மறைத்து விடுகின்றனர். சிலர் எந்த நேரமும் சட்டை அணிந்தே இருப்பார்கள். சிலர் ஒன்றன்மேல் ஒன்ருக பாடி, ஷர்ட், கோட் அதுவும் போதாதென்று டை, இப்படி காற்று உள் நுழையாதபடி அணிந்து கொள்வார்கள். ஏதோ தான் லண்டனில் இருப்பதாக நினைப்பு! மார்பை வெளியில் காட்டுவது அநாகரிகம் என்று நினைக்கிருர்கள். நமது லட்சிய புருஷர் களாய்க் கொண்டாடும் இராமன், கிருஷ்ணன், அர்ஜு னன் முதலியோர்களின் சித்திரத்தைப் பாருங்கள்! புஜங் கள் தோள்கள் எவ்வளவு அழகாய் அமைந்திருக்கின்றன!

அதைப்போல நம்மவர்களில் எத்தனைப் பேருக்கு இருக்கின்றன?

பஞ்ச மகா யக்ஞங்களில் ஒன்றாகிய யாகம் வளர்த்தலைச் சிலர் விடாது கையாளுகின்றனர்! இவர்களுக்கெல்லாம் "யாக குண்டம்" என்று ஒன்று தனியாய் வேண்டியதில்லை! வாயே யாக குண்டம்; பீடி, சிகரெட், சுருட்டே சமிதைகள்! இவர்களிடம் சிறைப்பட்டிருக்கும் நுரை ஈரலின் கதி என்னதான் ஆகும்! அதற்கு வாய் மட்டும் இருந்தால் கதறும். ஆனால், அப்படிக் கதறுவதுதான் 'புகை இருமல்' என்று சொல்லுவது! இதற்கு மருந்தே கிடையாது. கஷ்டப்பட்டு இருமுவார்கள். இவர்களுக்கு சரியான மருந்து, புகைப் பழக்கத்தை விட்டு விடுவதேயாகும். அத்துடன் மத்ஸ்யாசனத்தையும் செய்ய வேண்டும்.

சிறுவர், சிறுமிகளில் சிலருக்கு, இம் மார்புக் கூடு இருப்பதைப் பார்க்கலாம். "இவர்கள் ஆரோக்கியமாக இல்லை" என்பதற்கு அந்த மார்புக் கூடுகள் தான் அத்தாட்சி. குழந்தைகளின் இந்த நிலைமை பெற்றோர்களால் ஏற்படுவது தான். அவர்கள் ஆரோக்கியமாக இருப்பதற்கு, உடலிலுள்ள எலும்புச் சத்து நன்றாய் இருந்தால்தானே!

முன்பெல்லாம் சிறு வயதிலேயே பிராணாயாமத்தை, உபநயனம் நடத்தும்போதே சொல்லித் தருவார்கள். ஏழு, எட்டு வயது சிறுவர்களும், இப் பிராணாயாமத்தைச் செய்யலாம். நாளடைவில் பிராணாயாமத்தை மறந்ததோடல்லாமல், சத்தை விட்டுச் சக்கையை மட்டும் கைப்பற்றினார்கள். சிலர் சந்தியா வந்தனம் செய்யும்போது, கையை

மூக்கின் வலது, இடது பக்கம் தொட்டு விட்டு உள்ளங் கைகளை மூடி ஜபிப் பார்கள். அப்படி மூக்கைத் தொடுவ தில் அர்த்த மென்ன என்பது அவர்களுக்கே தெரியாது. பிராணுயாமம் செய்வதாக பாவனை! பலன் பூஜ்யம்தான்! வெறுங்கையால் வாயில் ஆகாரத்தை எடுத்துச் சாப்பிடுவ தாகப் பாவனை செய்து விட்டால் வயிறு நிறைந்து விடுமா? அதைப் போல்தான் பிராணுயாமமும் நடைபெறுகிறது. இதில் இன்ன இனத்தார்தான் செய்ய வேண்டும் என்ற தப்பர்த்தத்தை வேறு நுழைத்து விட்டார்கள் சில சுயநலக் கூட்டத்தார்கள். அதனுல் மற்றவர்கள் முற்றிலும் மறந்தார்கள்; சந்தியாவந்தனம் செய்கிறவர்களும் சரிவரக் கடைப் பிடிக்காததினுல் அவர்களும் மறந்தார்கள்.

இந்த மத்ஸ்யாசனத்தில் பிராணுயாமத்தின் பலன் உண்டு. பிராண வாயு நன்ருய் நுரை ஈரல்களுக்குப் பரவுவ தால் 'பிராண சக்தி' ஏற்படுகிறது.

காசம் அல்லது ஆஸ்துமா நோய் நீங்க புஜங்கா சனத்தையும் சர்வாங்காசனத்தையும், மத்ஸ்யாசனத்தை யும், மற்றும் சில ஆசனங்களையும் செய்துவர வேண்டும். எந்த ஆசனம் என்பது இனிவரும் ஆசனங்களில் காண லாம். மத்ஸ்யாசனம் இந்த ஆஸ்த்மாவுக்குத் துணை செய் கிறது. மற்றும் இருமல், குரல் சம்பந்தமான பல வியாதி களுக்கும் இந்த மத்ஸ்யாசனம் குண மளிக்கிறது. இந்த ஆசனம் செய்பவர்களுக்கு இருமல் வராது.

கக்குவானுள்ள குழந்தைகளுக்கு இந்த ஆசனம் மிக்க பயனை அளிக்கும். 45-வது சித்திரத்தி லுள்ளபடி, தலை யணையை முதுகுக்கு அடியில் கொடுத்து, தலையைத்

திருப்பி, உச்சி தரையில் படும்படி வைத்துச் செய்யலாம். தனியாக 47-வது சித்திரத்தி லுள்ளபடியும் செய்யலாம். வாய் மூடி இருக்க வேண்டும். சிறு குழந்தைகளுக்கு நாம் கிட்ட இருந்து செய்விக்க வேண்டும். ஒன்று அல்லது இரண்டு நிமிஷங்கள் வீதம் இரண்டு அல்லது மூன்று தடவை செய்யலாம். குழந்தைகளுக்கு இருமல், சளி, ஜல தோஷம் முதலிய நோய்கள் ஏற்படாது.

சர்வாங்காசனம் செய்வதால் முதுகெலும்பின் மேல் பாகம் முன்னுக்கு வளைகிறது. அதனுல் கழுத்து, மார்பு, இடுப்பு முதலியன சற்று வலிக்கும்; சிரமமாய் இருக்கும். அதற்குப் பரிகாரமாக, இம் மத்ஸ்யாசனம் செய்தால் சரி யாய் விடும். இந்த ஆசனத்தில் கழுத்து, மார்பு, நடுபாக எலும்புகள் பின்னுக்கு வளைவதால், அந்த எலும்புகளுக்குச் சாந்தி ஏற்படுகிறது.

க்ஷயம், காசம், இருமல் முதலியவைகள் இருக்கிறவர் கள்தான், இந்த ஆசனம் செய்ய வேண்டு மென்ப தில்லை. சாதாரணமானவர்களும் செய்து இம்மாதிரி நோய்கள் வராமல் தற்காத்துக் கொள்ளலாம். நோய் உள்ளவர்கள் செய்து நோயைப் போக்கிக் கொள்ளலாம். சர்வாங்கா சனத்தைச் செய்பவர்கள் மத்ஸ்யாசனத்தைக் கால் பங்கு நேரம் கட்டாயம் செய்ய வேண்டும்.

கோவையிலுள்ள ஆசன நண்பர் ஸ்ரீ P. நாகி செட்டி அவர்கள், அவருடைய குழந்தைகளுக்கு இருந்த டான்ஸில் குணமானதைப் பற்றியும், மற்றும் அவருடைய குடும்பத் தார்களும், நண்பர்களும் ஆசனங்களைச் செய்து பல குணங் களை அடைந்து வருவது பற்றியும், எழுதியுள்ள கடிதம்

கீழே பிரசுரிக்கப்பட் டிருக்கின்றது. அவர் ஒரு பெரிய ஜவுளி வியாபாரி, பொது நலத் தொண்டில் ஆர்வ முள்ளவர். கோவை, காந்தி பூங்காவில் நடக்கும் ஆசனப் பிரசாரத் திற்கு முக்கிய காரணமானவர்.

கடிதம்

உயர் திருவாளர் V. N. குமாரஸ்வாமி அவர்களுக்கு நமஸ்தே. உபய க்ஷேமம்,

இப்பவும் என்னுடைய குமாரர்கள் ஜெயராமன், வயது 12, சாரங்கபாணி வயது $4\frac{1}{2}$. இவர்களுக்கு டான்சில்ஸ் இருந்தது. அதற்காக பல வைத்தியங்கள் செய்தும் பிரயோஜனப்படாமல் "ஆப்பரேஷன் செய்தால்தான் விமோசனம் உண்டு" என்று டாக்டர்கள் சொல்லி விட்டார்கள். நானும் சரி என்பதாக ஒப்புக் கொண்டு, அதற்காக நாளும் குறிப்பிட்டாய் விட்டது.

ஆனால், தாங்கள் 'கல்கி' பத்திரிகையில் 'ஆரோக்கிய ரகசியம்' என்னும் தலைப்புடன் அந்த வாரம் வெளி வந்த முதல் பாகம், முப்பத் தொன்பதாவது கட்டுரையில் "டான் சில்ஸ் கட்டிகளை ஆப்பரேஷன் இல்லாமலேயே குணப் படுத்த முடியும்" என்பதாக எழுதி யிருந்ததைப் பார்த்த பின்பு, என்னுடைய முடிவை மாற்றிக் கொண்டேன். "தாங்கள் சொல்லும் பிரகாரம் ஆசனப் பயிற்சியில் சிகிச்சை பெறுவது" என்கிற முடிவுக்கு வந்தேன்.

காரணம், எற்கனவே நான் ஐந்து, ஆறு வருஷங்களாக யோகா சனங்கள் செய்துக் கொண்டு வருகிறேன். இருந்

தாலும், இன்ன வியாதிக்கு இன்ன ஆசனம் தான் செய்ய வேண்டு மென்பது தெரியாது. தங்களுடைய 39-வது கட்டுரையை பார்த்த பின்பு தான் தெரிய வந்தது.

அதுபடி, அவர்களுக்கு சர்வாங்காசனமும், மத்ஸ்யாசனமும் என்னுடைய ஒத்தாசையுடன் ஒரு வாரம் கற்றுக் கொடுத்தேன். அதன் பின்பு அவர்களே சுதாவாக மேற்படி இரண்டு ஆசனங்களையும் போட கற்றுக் கொண்டார்கள்.

அத்துடன் தங்களுடைய அபிப்பிராயத்தையும் எழுதிக் கேட்டேன். தங்களும், "சர்வாங்காசனம் பத்து நிமிஷங்கள், மத்ஸ்யாசனம் மூன்று அல்லது நான்கு நிமிஷங்கள் செய்து வந்தால் போதுமானது. மூன்று மாதங்களில் குணம் தெரியும்" என்பதாக 14-7-51, 7-10-51 தேதி தபால்களில் எழுதி யிருந்தீர்கள்.

அதுபடி, 'தினம் காலையில் சார்வாங்காசனமும், மத்ஸ்யாசனமும் இது வரை செய்து வந்ததில், பெருத்திருந்த டான்சில் கட்டிகள் கரைந்து விட்டதுடன், அது சம்மந்தமாக குழந்தைகளுக்கு அடிக்கடி ஏற்படும் கோளாறுகளும் இல்லாமல் போய் விட்டன' என்கிற செய்தியை மிகவும் மகிழ்ச்சியுடன் தெரிவித்துக் கொள்ளுகிறேன்.

இப்போது இரு குழந்தைகளின் உடற் கோளாறுகள் நீங்கின பின்பு, என் மனைவிக்கும், என் மகளுக்கும், யோகாசனங்களின் பேரில் நம்பிக்கை ஏற்பட்டது. அவர்களும் ஆசனங்களை கற்றுக் கொண்டார்கள். செய்து பலனும் அனுபவிக்கிறார்கள். அவர்கள் ஆசனங்களை செய்து வருவதோடு, ஆகார விஷயத்திலும் கூட, பெரும் மாறுதல்

ஏற்படுத்தி விட்டார்கள். அதாவது காபி, புளி, காரம் இவைகளை விலக்கி விட்டார்கள். காய்கறிகளை வேக வைத்து தண்ணியை கீழே கொட்டு மளவுக்கு இல்லாமல், அளவாய் தண்ணீர் வைத்து வேக வைப்பதும், சாப்பாடு, கஞ்சி வடிக்கு மளவுக்கு இல்லாமல், அளவாய் தண்ணீர் விட்டு சமைப்பதும், புளிக்கு பதிலாக லேசாக எலுமிச்சம் பழ இரசமும், தக்காளியும் சேர்த்துக் கொள்வதும், காபிக்கு பதில் பால் சாப்பிடுவதுமாக, இந்தப் படிக்கு சமையல் திட்டங்களை, அமுலுக்கு கொண்டு வந்து, அதை நடத்தியும் வருகிறார்கள். இது ஆசனப் பயிற்சிக்கு வெகு அநுசரணையாய்ப் போய் விட்டது.

"ஐந்தாறு வருஷங்களாகத்தான் ஆசனங்களை செய்து வருகிறேன்" என்று முன் சொன்னேன் அல்லவா? அதற்கு முன் பெல்லாம் ஏதாவது ஒரு உடம்புக் கோளாறு லேசாகவோ, சில சமயம் கடினமாகவோ இருந்துக் கொண்டே தான் இருக்கும். இதற்காக இங்கிலீஷ் வைத்தியத்துக்கோ, அல்லது நாட்டு வைத்தியத்திற்கோ, அல்லது இரண்டுக்குமாகவோ, குறைந்தது மாதம் ஒன்றுக்கு, முப்பது, நாற்பது ரூபா யாவது செலவாகும். ஆசனங்கள் செய்ய ஆரம்பித்ததிலிருந்து, மேற்படி வைத்திய செலவுகள் நாளுக்கு நாள் குறைந்து விட்டது. இப்போது எந்த வைத்தியத்திற்கும் தம்பிடிகூட செலவில்லை.

என் நாற்பத்தாறுவது வயதில்தான் ஆசனங்களைச் செய்ய ஆரம்பித்தேன். யோகாசனங்களின் மகிமை இன்னதென்றே தெரியாமல், இத்தனை வருஷங்களையும் வீணாக

கழித்தோமே, என்புதை நினைத்து வருந்த வேண்டி யிருக்கிறது.

அது மட்டுமோ, ஆகாரவிஷயத்திலும் கூட ஆரோக்கியத்துக்குப் பரம சத்துருவான, காரம், புளி இவைகளை இஷ்டம் போல் சாப்பிட்டும், காய்கறிகளிலும், அரிசியிலும் உள்ள சத்தையெல்லாம் வடித்துக் கொட்டி, வெறும் சக்கையை சாப்பிட்டும், ஆரோக்கிய வாழ்க்கையை இழந்தோமே! என்பதை நினைத்தும் உருக வேண்டி யிருக்கிறது.

"என்னை இளம் வயதினனாக மாற்றக் கூடிய சக்தி ஏதாவது இருக்காதா" என்று நினைத்து வருந்தினதும் உண்டு. வருந்தி என்ன பயன்? இனி இளம் வயது கிடைக்குமா! அது தான் இல்லை.

ஆகவே, தாங்கள் 'கல்கி' பத்திரிகையிலும் தனிப்பட்ட முறையிலும், தன்னலம் கருதாது செய்துவரும் யோகாசனப் பிரசாரத்தின் மூலமாகவாவது இளம் வயதுள்ள அன்பர்கள் யோகாசனங்களைப் பயின்று நன்மை யடைவார்களென்பது திண்ணம்.

என்னுடைய சிறிய அநுபவத்தைக் கொண்டும், பல ஆசன ஆசிரியர்கள் வெளியிட்டுள்ள புஸ்தகங்களைப் பார்த்தும், பல கட்டுரைகளைப் படித்தும், அதன் உதவியைக் கொண்டும், தனிப்பட்ட முறையிலும், கோவை, காந்திப் பூங்கா ஆரோக்கிய அபிவிருத்தி சங்கத்தின் சார்பிலும், யோகாசனங்களைப் பற்றி ஆடம்பர மின்றி பிரசாரம் செய்து வந்திருக்கிறேன். அதுவும் ஓரளவுக்கு பயன் அளித்திருக்கிறது.

என்னுடைய பிரசாரத்திற் கிணங்கி, யோகாசனங்களின் பேரில் நம்பிக்கை ஏற்பட்டு, பல அன்பர்கள் யோகாசனங்களைப் பழகியும், செய்தும், அதன் நன்மைகளை அநுபவித்தும் வருகிறார்கள். அவர்களில் முக்கியமானவர்கள் 'இங்கிலீஷ் வைத்தியப் பட்டம் பெற்ற இரு டாக்டர்கள்' என்பதை மகிழ்ச்சியுடன் தெரியப்படுத்திக் கொள்ளுகிறேன்.

மேலும் என் மனைவியும், என் மகளும் யோகாசனங்கள் செய்து வருவதை அறிந்து, பல சகோதரிகள் என் மனைவியிடம் அணுகி, "யோகாசனங்கள் செய்வது எப்படி" என்று தெரிந்துக் கொண்டுபோய் செய்து வருகிறார்கள்.

"மேலும் மேலும் எல்லாரும் ஆசனங்கள், கற்றுக் கொண்டு ஆரோக்கியமாய் வாழ்க்கை நடத்த வேண்டும்" என்பது தான் என்னுடைய கோரிக்கை. அதற்கு தங்களுடைய ஒப்பற்ற பிரசாரம் ஒன்றே போதுமானது.

இப்படிக்கு,
P. நாகி சேட்டி.
15-12-52.

இவர் தன் குழந்தைக்கு சர்வாங்காசனம் செய்விப்பதைத்தான் 38-வது சித்திரம், காட்டுகின்றது. இப்படி முதலில் பழக்கின பிறகு, அவருடைய பிள்ளை தனியாக செய்ய ஆரம்பித்தான். அக் குழந்தையின் சித்திரங்கள் தான் 46, 47-ம்,

எனவே, இம் மாதிரி நமது தமிழ் நாட்டில் பல்லாயிரக் கணக்கில் செய்து பலன் பெறுகின்றனர். ஆசனங்கள்

செய்யும் இல்லங்களி ளெல்லாம், மக்கள் நோய் எனும் அரக்கன் வசப்படாமல், இன்பமாய், ஆனந்தமாய், சுக மாய் வாழ்கின்றனர்.

ஆகையால் அன்பர்களே! கிடைத்தற் கரிய மானிட உடலை, கருத்தாய்க் காப்பாற்றுங்கள். உடலை உறுதியாக் குங்கள். ஆரோக்கியம் எனும் அணிகலனை அணிவியுங்கள். உடல் சிதையுமுன், உள்ளம் வாடுமுன், ஊன் குறையு முன், பொறிகள் தேயுமுன், பொழுது கழியுமுன் ஆச னங்களைச் செய்து ஆனந்த வாழ்விற்கு அடி கோலுங்கள்.

குறிப்பு:—இந்த முதல் பாகத்தில் சில முக்கியமான ஆசனங்களைப் பற்றி மட்டும் தான் எழுதியிருக்கின்றது. இரண்டாவது பாகத்தில் மேலும் சில முக்கியமான ஆசனங் களைப் பற்றி எழுதப்பட் டிருக்கின்றன. அவைகளையும் படித்தால் தான் ஆசனங்கள் செய்பவர்களுக்கு ஆசனங் களின் விஷயங்களைப் பூரணமாய்த் தெரிந்துக் கொள்வ தற்கு முடியும்.

"எல்லாரும் இன்புற்றிருக்க நினைப்பதுவே
யல்லாமல் வேறேன்றறியேன் பராபரமே"

ஆரோக்கிய ரகசியம்

இரண்டாம் பாகம்

அத்தியாயம் 1.

சிரசாசனம்

அதிசய மூளைப் பொறி

உடலுக்குச் சிரசே பிரதானம். ஆசனங்களில் சிரசானம் தான் பிரதானமானது. சிரசைப் பிரதானமாகக் கொள்ளக் கூடிய காரணங்கள் பல இருந்தாலும், அவைகளெல்லாவற்றைக் காட்டிலும், மூளை பாகத்திற்குப் பிரதானம் அளிப்பதைத் தான் இது குறிக்கும். சிலர் கண் தான் பிரதானமானது எனலாம். சிலர் மூக்குத்தான் முக்கியம் என்னலாம். சிலர் புருவம்தான் முக்கியமெனலாம். இன்னும் சிலர், "பல், உதடு, முகவாய்க்கட்டை முதலியவைகள் தான் உயர்ந்தது" என்று சொல்லலாம். ஆயினும் இவைகள் எல்லாமுமே ஒருவருக்கு அழகுடையதாயும், அமைப்பாயும் இருந்து விட்டு, மூளை மட்டும் சரியாய் அமையவில்லை என்றால் யாது பயன்? மனிதன் மனிதனாக இருந்தும், மனிதனுக் குரிய குணங்கள் அவனிடம் காண முடியாது. ஆகவே இவைகளெல்லாவற்றிற்கும் மூளையே மிகவும் பிரதானமென்று ஏற்படுகிறதல்லவா?

மூக்கு சப்பையாகவும் இருக்கலாம்; நீண்டு மிருக்கலாம். உதடுகள் பெருத்தும் இருக்கலாம்; சிறுத்து மிருக்கலாம். பல் இல்லாத பொக்கை வாயாகவு மிருக்கலாம்; பல் மேடாயும் இருக்கலாம். கண் சிறுத்து மிருக்கலாம்; பெருத்தும் இருக்கலாம். எப்படி யிருந்தாலும் மூளை எனும் பகுதி, தன் சொரூபத்தை, தன் இயற்கை நிலையை, தன் அறிவுத் திறனை, தன் உறுதிப்பாட்டை, தன் ஆரோக்கிய நிலையை, தன் தன்மையை இந்த அவயவங்களில் சித்தரித்து விடுகின்றது; இரேகைகளை பதித்து விடுகின்றன. இதனால்தான் ஒருவரைக் கண்டதும் அவர் முகம் பார்த்து அவருடைய நிலையை நிர்ணயிக்க முடிகிறது.

நல்ல நடத்தை, புத்திசாலித்தனம், திறமை, உறுதிப்பாடு, அறிவு போன்ற பல குணங்களை அவரவர்களின் முகத்தில் மூளை யானது கோடிட்டு வரைந்து விடுவதைப் போல, கொடுமை, அசட்டுத் தனம், சோம்பல், அறிவீனம், கர்வம் போன்ற பல குணங்களையும் முகத்தில் மூளை யானது பதித்து விடுகிறது. அவ்வளவு சக்தி மூளைக்கு இருக்கிறது. முகப் பூச்சுகளினாலும், முடி அலங்காரங்களினாலும், உதட்டுச் சாயங்களினாலும், உடை அலங்காரங்களினாலும், அணி ஆபரணங்களினாலும் உண்மை நிலையை மறைக்க முடி-யாது. நாடக சினிமாக்களில், தூரத்தில் பார்த்து நம்மை நாமே ஏமாற்றிக் கொள்ளலாம். மூளையின் சக்தி ஒரு காந்த சக்தியைப் போன்றது. யாருக்கு இந்த சக்தி அதிக மிருக்கிறதோ, அவர்கள்தான் வசீகர புருஷராக இருக்க முடியும். மகாத்மா காந்தி அவர்களின் ஒவ்வொரு அவயவத்தையும் நாம் தனித் தனியாகப் பிரித்து, சாமுத்திரிகா லக்ஷணப்படி 'எல்லாம் சரியாய்

இருக்கின்றதா' என்று பார்த்தால், இதில் ஒன்றிரண்டு தேறுவதுகூட கஷ்டம். ஆனாலும், அவர் முகத்தைப் பார்த்தவுடன், நமக்கு ஒரு அமைதி, அடக்கம், அன்பு, அபிமானம், ஆர்வம், மரியாதை, கடமை உணர்ச்சி போன்ற பல நல்ல குணங்களெல்லாம் எங்கிருந்தோ உதிக்கின்றன. காரணம் அக் குணங்கள் அத்தனையும் அவருடைய மூளையில் பண்பட்டு, அதை முகத்திலுள்ள அவயவங்களின் மூலம், மின்சாரம் வெளிப் படுத்துவதைப்போல், வெளிப் படுத்திக் கொண்டிருக்கின்றன. அவருடைய பொக்கை வாய்ச் சிரிப்புக்கு, மோகனப் புன்னகைக்கு அடிமை ஆகாதவர் யார்?

இதைப்போல எல்லாத் தேசங்களிலும் அந்தந்த பரம்பரைக்குத் தகுந்த தோற்ற முடையவர்களிடத்திலும், பல ஞானிகள், மேதைகள், வீரர்கள் தோன்றுகிறார்கள்.

அதனால் தான் பொய்யாமொழிப் புலவரான திருவள்ளுவரும்,

"உருவுகண்டு எள்ளாமை வேண்டும்; உருள்பெருந் தேர்க்கு
அச்சாணி அன்னார் உடைத்து"

என்று அறுதியிட்டுக் கூறியிருக்கிறார்.

அவ்வளவு பிரதானமான மூளை, மனிதப் பிறவிக்கே உரித்தாய் இருக்கிறது. சிருஷ்டி ஜாலங்களில், ஒவ்வொரு ஜீவராசிகளின் மூளையும் வெகு விநோதமாய் அமைந்திருக்கிறது. அதை விவரிக்கின் இங்கு விரியும். சிருஷ்டியில் உயர்ந்த மனிதனின் மூளையைப் போல, அவ்வளவு அபிவிர்த்தியை, எந்த ஜீவராசிகளிடத்தும் பார்க்க முடியாது.

ஆனால் சில சக்திகள், சிலவற்றிற்கு மனிதனைவிட அதிகமாகவும் இருக்கலாம். ஆனால், மனித மூளையைப் போல, விஷயங்களைக் கிரகித்து, அறிந்து, ஆராய்ந்து, அதைச் செயல் ஆற்றும் திறனைப் போல, வேறு எந்த உயிர்களின் மூளைக்கும் கிடையாது. ஆறறிவு, மனிதனுக்குத்தான் உரியது. அதை அவன் உபயோகிப்பதில்தான், மனிதன் மனிதனாக வாழ்வதும், மனிதன் மிருகமாக வாழ்வதும், மனிதன் தெய்வமாக வாழ்வதும் அமைந்திருக்கிறது.

மூளை ஒரு சதைப் பிண்டம். அது பத்திரமாய்ப் பெட்டிக்குள் இருப்பது போன்று, நமது மண்டை ஒட்டினால் நன்கு மூடப் பட்டு வெகு பத்திரமான இடத்தில் இருக்கிறது. மூளையில் பல பாகங்கள் உண்டு. முன் மூளை, மத்தி மூளை, பின் மூளை என்றிருக்கின்றன. இவைகளில் குறுக்கும் நெடுக்குமாக எண்ணிறந்த இரத்த நாடிகள் பின்னிப் பிணைந்து கிடக்கின்றன. சரீரத்திலுள்ள சகல அவயவங்களுக்கும், சகல பாகங்களுக்கும், மூளைக்கும் தொடர்புண்டு. மூளைக்குத் தொடர்பில்லாத அவயவமோ, பாகமோ உடலில் இருக்க முடியாது. அந்தந்த அவயவங்களுக்கும், பாகங்களுக்கும் மூளையில் அதற்காக இடம் ஒதுக்கப் பட்டிருக்கின்றது. வலது பக்க அவயவங்களுக்காக இடது பக்கத்திலும், இடது பக்க அவயவங்களுக்காக வலது பக்கத்திலும் மூளையில் அறைகள் இருக்கின்றன. இவைகளல்லாது, உள் வயிற்று அவயவங்களுக்காகவும் தனியே இருக்கின்றன.

உணர்விற்கு இருப்பிடம் மூளை. மூளைதான் ஒரு மனிதனை ஆட்டி வைக்கும் சக்தியின் இருப்பிடம். மூளையி

லிருந்து இந்த உணர்ச்சி நரம்புகள், அந்தந்த பாகங்களி லிருந்து புறப்பட்டு முதுகுத் தண்டில் சேர்ந்து வந்து, பிறகு உடல் பூராவும் பிரிகிறது. முகத்திலுள்ள அவயவங்களுக்கு, வெகு சமீபத்திலேயே அதற்கு வேண்டிய நரம்புகள் பிரி கின்றன. ஒரு சிறு தூசு அல்லது கொசு கண்ணுக்குச் சமீ பத்தில் வந்ததும், நாம் உடனே கண்ணை மூடிக் கொள்ளு கிறோம். ஒரு சிறு எறும்பு உடலில் கடித்தால் உடனே தள்ளி விடுகிறோம். நன்கு யோசித்தால், நாம் இதைத் தடுக்க வேண்டுமென்று நினைத்துப் பிறகு நாம் அதைத் தடுப்ப தில்லை. ஆனால், அப்படி நினைத்த பிறகு தான் நாம் தடுக்கிறோம். வெகு விரைவில் இக் காரியம் நடந்து விடுவ தால் நாம் உணர்வ தில்லை. ஒரு கணத்தில் "தனக்கு ஏதோ அபாயம் வருகிறது" என்று கண்ணிமையிலுள்ள உணர்வு நரம்புகள் மூளைக்கு அறிவிக்கின்றன. உடனே கண்ணை மூடும்படி மூளையிலிருந்து உத்தரவு வருகிறது. இமை மூடிக் கொள்ளுகிறது. எறும்பு கடித்ததை உணர்த்து வதும், அந்த நரம்புணர்ச்சி தான். அதை உடனே தள் ளவோ, அடிக்கவோ செய்வதும் அந்த நரம்புணர்ச்சிதான். ஒரு இடத்தில் அடிபட்டால் அறிவதும் இந்த நரம்புணர்ச்சி தான். நோகிறது என்று அறிவதும், நோயை அனுபவிப் பதும் இந்த நரம்புணர்ச்சிதான். அதற்காகப் பரிகாரம் தேடுவதும் இந்த நரம்புணர்ச்சிக்கு இருப்பிடமான மூளையே.

நாம் பார்ப்பவையெல்லாம் புகைப்படம் போல மூளை யில் பதிவாகி விடுகிறது. கேட்பவையெல்லாம் கிராம போன் ரிகார்டைப் போல் பதிந்து விடுகிறது. இவைகளை யெல்லாம் அடிக்கடி நினைத்துப் பார்த்துப் பார்த்துப்

பழகிக் கொண்டிருந்தால், அப்படியே புதிதாய் இருக்கும். இவைகளை நினைக்காமலும், எண்ணிப் பார்க்காமலும் இருந்தால், அவை சிறுகச் சிறுக மங்கி மறைந்து விடும். இதற்குத் தான் ஞாபக சக்தி என்பது. நினைப்பது, எண்ணுவது என்பது மூளையின் அப் பகுதிக்கு இரத்தம் பாய்ச்சுவது என்றுதான் பொருள். நாம் நினைத்த மாத்திரத்தில் நினைத்த இடத்திற்கு இரத்தம் பாய்வது என்பது இயற்கை நியதி. மூளைக்குச் சாதாரணமாய் ஓர் அளவுக்கு இரத்தம் சென்று கொண்டிருந்தாலும், இந்த இயற்கை நியதியினால், நினைத்தவுடன் விஷயமுள்ள இடத்திற்கு இரத்தம் அதிகம் பாய்கிறது; மோதுகிறது; ஊடுருவுகிறது. உடனே நமக்கு அந்தப் பழைய நினைவு, புகைப்படலம் விலகினாற் போல், மெல்ல நினைவுக்கு வருகிறது. எவ்வளவுக்கு எவ்வளவு நாம் மூளையில் இரத்தத்தைக் கொண்டு செலுத்துகிறோமோ அவ்வளவிற்கு தெளிவு ஏற்படுகிறது. ஆகவே, "மூளைப் போஷணைக்கு, நல்ல ஞாபக சக்திக்கு, மற்ற அவயங்களை அடக்கி ஆளும் திறமைக்கு, இரத்தம் மிகவும் அவசியம்" என்று முடிவாகிறது. அந்தக் காரியத்துக்குத் துணைபுரிவது தான் சிரசாசனம். சிரசாசனம் செய்வதன் மூலம் மூளைக்கு நல்ல இரத்தம் தாராளமாகக் கிடைக்கிறது. சிரசாசனத்தின் மூலம் மூளை யானது எப்பொழுதும், எந்த வயதிலும், இளமையாகவும் பலம் பொருந்தியதாகவும், ஆரோக்கியமாகவும் இருக்க உதவுகிறது.

என்றும் இளமை!

"ஐயா! சிரசாசனம் செய்பவர்களுக்குத் தான் மூளைக்கு இரத்தம் போகுமா? மற்றவர்களுக் கெல்லாம்

இரத்தம் மூளைக்கு ஏறாமல் தான் வாழுகிறார்களா? அவர்களெல்லாம் மூளையை உபயோகிக்கவில்லையா? இவர் என்னமோ புதிதாய் 'சிரசாசனம் செய்தால் தான் மூளைக்கு நல்ல இரத்தம் கிடைக்கும்' என்று சாதிக்கிறாரே" என்று பல கேள்விகளைக் கேட்கலாம்.

சிரசிற்கு இரத்தம் எல்லோருக்கும் சென்று கொண்டிருப்பதால் தான் நாம் வாழ முடிகிறது; காரியம் செய்ய முடிகிறது. ஆனால் இது ஒரு அளவுக்குத்தான் நடைபெறும். இயற்கை ஒரு அளவுடன், தான் வேலை செய்யும். உடலிலுள்ள அவயவங்களில் சில, பிறந்தது முதல் தேய்ந்து கொண்டே போகும்; சில வளர்ச்சி அடைந்து, பிறகு குறையும்; சில வளர்ச்சி அடைந்து கொண்டே போகும். இவைகளில் இருதயமானது, பிறந்தது முதல் வேலை செய்து நடுவயதானதும் குறையும் தன்மை உடையது. இது சுமார் நாற்பது வயது வரை ஒழுங்காய்த் தன் வேலையைச் செய்யும் அதன் பின், அதன் பருமன், எடை, துடிப்பு முதலியவை குறையும். இரத்த நாளங்களின் வழி சிறுத்து விடும். இருதயத்தின் பெரிய நாடிகள் சீர் கெட்டுப் போகும். இரத்தத்திலுள்ள சக்தி குறைவுப் படும். இவ்வளவும் இயற்கை ஆரோக்கிய விதிகளை அனுசரித்து, வாழ்க்கை எனும் பாதையில் ஒழுங்காய் நடந்து வருபவர்களுக்குத்தான். இயற்கை விதிகளிலிருந்து மாறுபட்டு நடப்பவர்களைப் பற்றிச் சொல்லவே வேண்டியதில்லை! இருபது வயதிலும் இருதயம் பலவீனமடையலாம். முப்பது வயதிலும் கெடலாம். இவைகளெல்லாம் அவரவர்களின் ஒழுக்கத்தைப் பொருத்திருக்கிறது.

இருதயத்தின் வேலை, தன்னிடம் வரும் இரத்தத்தை அடித்தடித்துச் சரீர முழுவதற்கும் அனுப்ப வேண்டியது. அது அடிக்கும் விசையினால், பூமியின் ஆகர்ஷண சக்தியையும் எதிர்த்துக் கொண்டு, சிறிதளவு சிரசிற்கும் இரத்தம் செல்லுகிறது. எப்படி உயரத்திலுள்ள தண்ணீர்த் தொட்டியிலிருந்து இறங்கி வரும் ஜலமானது, கீழே இறங்கும் வேகத்தினால், அந்தத் தொட்டியை விட சில அடி உயரமான இடத்திற்கும் வர முடிகிறதோ, அதைப் போல இருதயம், சிரசிற்குக் கீழே மார்பில் இருந்தாலும், அதிலிருந்து இரத்தம் அடித்துத் தள்ளப் பட்டு வரும் வேகத்தில் சிரசிற்கும் செல்லுகிறது. இது இருதயம் நல்ல நிலைமையில் உள்ள மட்டும் தான். நாற்பது வயதிற்கு மேல் அதன் பருமன், எடை, துடிப்பு முதலியன குறையும் போது, தலைக்குப் போதுமான இரத்தம் கிடைக்காது. அதனால் மூளைக்குப் போஷணை குறையும்.

பிறகு தான், மூப்பின் தோற்றம் உண்டாகத் தொடங்குகிறது. மறதி, அசதி, கோபம், வெடு வெடுப்பு, நரம்புத் தளர்ச்சி முதலியன உண்டாகின்றன. "நாற்பது வயதுக்கு மேல் நாய்க் குணம்" என்பார்கள். அது இதனால் தானோ என்னவோ! மூப்பின் அறிகுறியாக, முகச் சுருக்கம், முடி வெளுத்தல், கண் பார்வைக் குறைவு, ருசிக் குறைவு, காது மந்தம், பல் ஆட்டம் முதலியன சிறுகச் சிறுக ஆரம்பித்து வளர்ச்சி அடைந்து கொண்டே போகின்றன. இதை நாம் விரும்பினாலும் விரும்பா விட்டாலும் இயற்கை தன் கடமையைச் செய்தே தீரும்.

இந்தக் காலத்தில் வயதானவர்களுக்குத்தான் இந்த அறிகுறிகள் ஏற்படுகின்றன என்ப தில்லை! இருபது வயது

கிழவர்களும் இருக்கிறார்கள்! முப்பது வயது பாட்டன் மார்களும் வாழ்கிறார்கள்! நாற்பது வயது தொண்டு கிழவர் களும் தென்படுகிறார்கள்! என்னே கொடுமை! இருபது முப்பது வயதில் மூப்புத்தட்டி, நாற்பது வயதில் கிழமாய் விடுவதென்றால், கேட்கச் சகிக்கவில்லை! பார்க்கவும் கூசு கின்றது!

இவைகளையெல்லாம் திருத்தி வாழ வேண்டுமானால், நாம் இயற்கையுடன் சேர்ந்தாற்போல் அதன் குணத்தை அறிந்து நாம் போரிட்டு அதை ஜயிக்க வேண்டும். இயற் கையின் குணம், எந்தப் பொருளையும் தன் வசம் இழுப்பதே. நாமே தலை கீழாக நின்று விட்டால், இயற்கையின் துணை கொண்டு இயற்கையை ஜயித்தவர்களாகின்றோம். இரத்தம் மூளைக்கு நன்கு பாய்கிறது. அதனால் மூளை பலப் பட்டு மூப்பு, நரம்புத் தளர்ச்சி பலஹீனம் முதலியவைகளை விரட்டுகிறது. மற்றப்படி மூளையைப் பலப்படுத்த ஒன்றுமே செய்ய முடியாது. மூளைக்கு நேராய் பாதம் அல்வாவையோ குலாப் ஜாமுனையோ திணிக்க முடியாது. அதற்கு வேண்டி யது இரத்த போஷணை தான்.

சிரசாசனம் செய்பவர்கள் வயதானவர்களாய் இருந் தாலும், அவர்களின் உள் அவயவங்கள் எல்லாம் திறமை யுடன் இருக்கும். உதாரணமாக நமது மாபெருந் தலைவர் ஸ்ரீ. நேருஜியை எடுத்துக் கொள்ளலாம். அவர் நாள் தவறா மல் சிரசாசனம் செய்கிறார். இதை அவரே பல முறை வெளி யிட்டிருக்கிறார். அவர் சமீபத்தில்கூட "நான் வயதான வன்" என்று சிலர் சொல்லுகிறார்கள். ஆனால் என் உள்ளம், உணர்ச்சி எல்லாம் வாலிபர்களைப் போன்றது. நான் வாலி

பர்களைப் போல் வேலை செய்ய முடியும்” என்று சொல்லி யிருக்கிறார். இது வெறும் அரசியல் மேடையின் அலங்கார வார்த்தை யல்ல. உணர்ச்சியின் வசப் பட்டு உளறும் சொற் களல்ல. உண்மையில் அவர் அப்படியேதான் இருக்கிறார். அவர் தவறாமல் சிரசாசனம் செய்வதால், அவருடைய உள் அவயவங்கள் எல்லாம் தேயாமல் குறையாமல் இருக்கின் றன. அதற்குத் தகுந்தாற்போல் அவருடைய பேச்சும், செயலும் இருக்கின்றன.

என்னையே நான் உதாரணமாகச் சொல்ல முடியும். இதில் நேருவுடன் நான் சமத்துவம் கொண்டாடுவதாகவா வது, அவருடன் போட்டி போடுவதாக வாவது ஆகாது. அவர் தியாகத்தின் சிகரம்; சேவையின் இருப்பிடம். நான் ஒரு சாதாரண வியாபாரி. ஆனால், உடல் ஆரோக்கியத் தில் அவருடன் என்னையும் சேர்த்துக் கொள்ள வேண்டி யது தான்.

இந்த உண்மையும், அதாவது என் உடலின் ஆரோக்கி யத்தைப் பற்றிய உண்மையும், சில நாட்களுக்கு முன்பு தான் எனக்கே தெரிய வந்தது. எனக்கு இப்பொழுது வயது ஐம்பத்து ஒன்று ஆகிறது என் குடும்பத்தின ருக்காக, என் ஆயுளை இன்ஷ்யூர் செய்ய விரும்பினேன். “ஐம்பது வயதிற்குமேல் இன்ஷ்யூர் செய்ய வேண்டுமானல் உயரிய டாக்டர்கள் நன்கு பரீக்ஷித்தால்தான் முடியும்” என்றனர். ஒரு பெரிய டாக்டர் என்னை சுமார் ஒரு மணி நேரம் பலவித பரீட்சைகள் செய்து பார்த்தார். என் வய தைக் கேட்டார். “ஐம்பத்து ஒன்று ஆகிறது” என்று சொன்னேன். மறுபடியும் பரீட்சித்தார். பிறகு அவர்

"நீங்கள் ஐம்பத்தோர் வயது என்று சொல்லுகின்றீர்கள். தோற்றமோ இன்னும் சிறிது குறைத்து மதிப்பிடலாம். ஆனால் உங்கள் உள் அவயவங்களெல்லாம் முப்பத்து ஐந்து வயதினருக்கு எப்படியிருக்க வேண்டுமோ அப்படியிருக்கின்றது. இருதயம் முப்பத்தைந்து வயது வாலிபரைப் போல் இருக்கிறது. நாடிகளும் முப்பத்தைந்து வயது இளைஞரைப் போல் துடிக்கின்றன. இது எப்படி சாத்தியம் என்று எனக்குப் புரியவில்லை" என்றார்.

பிறகு என் வரலாற்றைச் சொன்னேன். "நான் முப்பத்தைந்து வயதில் ஆசனம் செய்யத் தொடங்கினேன். இதுவரை எந்தக் காரணத்தைக் கொண்டும், ஒரு நாள் கூட இடையில் விட்டு விடாமல் செய்கிறேன். ஆசனம் செய்ய ஆரம்பித்த பின், ஒருவித வியாதியும் எனக்கு வந்ததேயில்லை. மிகவும் ஆரோக்கியமாகவும், சுறு சுறுப்பாயும் இருக்கிறேன்" என்றேன். அவர் மிகச் சந்தோஷமடைந்து வைத்தியத் தேர்தலில் எனக்கு முதல் வகுப்புத் தேர்வுச் சீட்டைக் கொடுத்து விட்டார்.

இதை, அந்த இன்ஷ்யூர் கம்பெனியார்கள் நம்பவில்லை போலும்! ஐம்பத்தோரு வயது கிழவருக்கு எல்லா அவயவங்களும் சரியாகயிருப்பதென்றால், இது நடக்கக் கூடிய காரியமா? என்னை ஏதோ தெரிந்தவர் என்று ஒருகால் பிரிமியம் குறைவாய்க் கட்டுவதற்காக, அப்படி எழுதப்பட்டிருக்குமோ என்று தோன்றிற்றே என்னவோ! என்னை அந்தக் கம்பெனியின் சொந்த தலைமை டாக்டரைக் கொண்டே சோதிக்க வேண்டுமென்றனர். அவரும் முதலில் சோதித்த டாக்டரின் சோதனையின் முடிவையே ஆதரித்தார்.

எனக்கு மட்டற்ற மகிழ்ச்சி உண்டாயிற்று. பிரிமியம் குறைவாய்க் கட்ட முடிந்ததே என்பதற்காக அல்ல. "நான் முப்பத்தைந்து வயதுள்ள இளைஞன்" என்று பெரிய டாக்டர்களே எனக்கு அத்தாட்சி கொடுத்து விட்டார்களே என்றுதான். நான் முப்பத்தைந்து வயதில் தான் ஆசனம் செய்ய ஆரம்பித்தேன். அதற்கு மேல் எனக்கு வயது ஆனுலும், என் உடலின் வய தென்னவோ முப்பத்தைந்தாகவே நின்று விட்டது!

மார்க்கண்டேயன் வயது என்றும் பதினறுனது போல, ஆசனம் செய்பவர்களின் ஆயுளும் இருக்கும் போலும்! இதற்கு முக்கிய காரணம் ஆசனங்களில் தலை சிறந்த இந்த சிரசாசனமே யாகும்.

ராஜகோளம்—பிட்யூடரிகோளம்

இதற்கு முன்பு பல அத்தியாயங்களில் நம் சரீரத்திலுள்ள கோளங்களைப் பற்றிச் சொல்லப் பட்டிருக்கிறது. அப்பொழுது பிட்யூடரி கோளத்தைப் பற்றியும், பினியல் பாடி கோளத்தைப் பற்றியும் லேசாய்த்தான் எடுத்துக் காட்டப் பட்டிருந்தது. சர்வாங்காசன அத்தியாயங்களில் தைராய்ட் கோளத்தைப் பற்றி மிக விரிவாய் விவரிக்கப் பட்டுள்ளது.

பிட்யூடரி கோளமானது, இந்தத் தைராய்ட் கோளத்தைவிட சிறந்ததும், அதையும், அதைப் போன்ற பல கோளங்களையும் கட்டி ஆளும் திறனையும் படைத்தது. இதுவே சர்வாதிகாரம் படைத்த ராஜகோள மாகும். அவ்வளவு முக்கியமான பிட்யூடரியானது, உருவத்தில் மிக

மிகச் சிறியது. ஒரு பெரிய பச்சை பட்டாணிக் கடலை அளவே யுடையது. அதற்குத் துணையான பினியல்பாடி, அதில் கால் பங்கு அளவே உடையது. ஒரு பொட்டு, ஒரு துளி மாத்திரம் எனலாம். இவை நமது சிரசில் மிக மிகப் பத்திரமான இடத்தில் இருக்கின்றன. மண்டை யோட்டுப் பெட்டிக்குள் மூளையிருக்கிறதல்லவா? அந்த மூளைக்கு மத்தியில், மூளையின் அடிபாகத்தில் இவை இருக்கின்றன. பிட்யூடரி கீழேயும், பினியல்பாடி அதற்கு நேர் மேலேயும், பெரிய பொட்டு கீழேயும், சிறிய பொட்டு மேலேயும் இருப்பதுபோல் இருக்கின்றன. இந்த பினியல் பாடியின் வேலை 'பிட்யூடரிக்குத் துணை புரிவதே' என்று தெரிகின்றது. "மூர்த்தி சிறிது, கீர்த்தி பெரிது" என்பார்கள். அது முற்றிலும் இந்தப் பிட்யூடரி கோளத்துக்குத் தகும்.

இது, ராஜகோளமாக இருந்துகொண்டு, சில அதிகாரங்களை நேரிலும், சிலவற்றை "தைராய்ட்" என்னும் பிரதம மந்திரி கோளத்தின் மூலமாகவும் நடத்துகின்றது மற்ற மந்திரிக் கோளங்களெல்லாம் தைராய்டை அனுசரித்து நடக்கின்றன. ஆனால் எல்லாவற்றின் லகானும் பிட்யூடரியின் கையில் இருக்கின்றது. அது சுமார் இருபது வகையான முக்கிய காரியங்களைச் செய்கின்றது என்று கண்டு பிடித் திருக்கின்றனர்.

நமது சரீரத்தில் பல அவயவங்கள் இல்லாமல் நாம் வாழ முடியும். கைகள் இல்லாமல் இருந்தாலும் வாழ முடியும். கால்கள் இல்லாமல் இருந்தாலும் உட்கார்ந்தவாறே நாட்களைக் கடத்தலாம். கண்கள் இல்லாமல் ஜீவிக்கலாம்,

காது கேளாமல் நடமாடலாம். பல் இல்லாமலும் இருக்கலாம். மற்றும் ஏதாவது உள் அவயவங்கள் சீர் கெட்டாலும், அவைகளை எடுத்து விட்டு அரை குறை வாழ்வு வாழலாம். மூக்கு இல்லாமலும் இருக்கலாம். இரைப்பை கெட்டால் அதைத் தனியாய்த் துண்டித்து ஆகாரக் குழாயி லிருந்து சிறு குடலுக்கே ஆகாரம் நேராய்ப் போகும்படி செய்து விடுகிறார்கள். சிறு குடல் கெட்டால் அதை அடைத்து, ஆகாரப் பையி லிருந்து நேரே பெரிய குடலுக்கே ஆகாரம் போகும்படி செய்து விடுகிறார்கள். பெரிய குடலே கெட்டால், நேராய்ச் சிறு குடலி லிருந்து மலத் துவாரத்திற்குப் போக வழி செய்து விடுகின்றனர். பித்தப் பை பழு தடைந்தால், "அது வேண்டிய தில்லை" என்று வெட்டி எடுத்து விடுகின்றனர். அல்லது பித்தப் பையின் வழியை அப்படியே வெட்டி விட்டு விட்டு, கல்லீரலி லிருந்து பித்தநீர் நேராய் டியோடினத்திற்குள் வரும்படி செய்து விடுகின்றனர். கெட்டுப் போன மூத்திரக் காயை அகற்றி விட்டு ஆரோக்கியமான மூத்திரக் காயை வைத்து விடுகின்றனர்.

பல் போனால் தான் என்ன? பீங்கான் பல்லுடன் முன்னிலும் அழகாய்ச் சிரிக்க முடிகிறது. கண் போனால் கண்ணாடிக் கண்களுடன் காட்சி அளிக்க முடிகிறது. கால், கைகள் போனால், மாற்று மரக் கை, கால்களுடன் வாழ முடிகிறது. இருதயத்தை உடலி லிருந்து எடுத்துச் சீர் திருத்த முடிகிறது. அதைச் சீர்த் திருத்தும் வரை பிளாஸ்டிக் இருதயம் வைத்து, அதன் வேலை கெடாத படிக்குப் பார்த்துக் கொள்கின்றனர். முன் மூளை, பழுது பட்டு எடுத்து விட்டவர்களும் உண்டு. மண்டை யோடு உடைந்தால், வெள்ளி

மண்டையோடுடன் வெளியில் வருகின்றனர். காது கேளா விட்டால் தான் என்ன? அதற்கும் ஒரு மின்சாரக் கருவி இருக்கிறது. அதைப் பொருத்திக் கொண்டால், காது கேட்க முடிகிறது. ஏன், கிழண்டு போன தைராய்ட் கோளத்தையே எடுத்து விட்டு, வாலிபக் குரங்கின் தைராய்டை வைத்துப் பொருத்தி இளமை அடைய வில்லையா? எலும்புகள் நொறுங்கினாலும், உடைந்தாலும் உலோக எலும்புகளால் வாழ முடிய வில்லையா? இம் மாதிரி விஞ்ஞான மானது பல அற்புதங்களை எல்லாம் சாதித்து வருகின்றது. இவைகளை யெல்லாம் சௌகரிய முள்ளோர் அடையவும் செய்கின்றனர். ஆனால் பிட்யூடரி கெட்டால் அதை மாற்றவோ பழுது பார்க்கவோ முடியாது. அதை உடலி லிருந்து எடுத்து விட்டால் ஒரு சில விநாடி களில் உடல் துடித்துக் கட்டையாய் விடும். அவ்வளவு முக்கியத்துவமும் நுண்ணிய தன்மையும் படைத்தது பிட்யூடரி கோளம்.

பிட்யூடரி, தன் வேலையைச் சரியாய்ச் செய்தால் தான், மனிதன் மனிதனாக இருக்க முடியும். அது தாறு மாறாக வேலை செய்தால், மனிதன் எட்டு, பத்து அடி உயரமாக ராட்சதனைப் போல வளருவான். அது வேலையே செய்யாமல் சூம்பிப் போனால், மனிதன் இரண்டு மூன்று அடிக் குள்ளமாகவே இருந்து விடுவான். ஆகவே மனிதனின் வளர்ச்சிக்கும் இந்தக் கோளத்திற்கும் சம்பந் தம் இருக்கிற தென்று தெரிகிறது.

இந்தப் பிட்யூடரியி லிருந்து பல மருந்துகளைத் தயார் செய்து உபயோகிக்கிறார்கள். தாய்க்குப் பால் சுரக்கச்

செய்வதும் இந்த பிட்யூடரியின் வேலையே. ஆகவே, இதன் இரசத்தினுலான மருந்துகளை காளை மாட்டிற்குக் குத்தி ஏற்றினுல், காளை மாடு கன்றை ஈயா விட்டாலும், பாலைக் கொடுக்கிறதாம்! "குள்ளமானவர்கள் ஒரு வாரத்தில் ஒரு அங்குல உயரம் வளரலாம்" என்று விளம்பரத்தில் காணுகின்ருேமே! அதுவும், இந்த இரசத்திலிருந்து தயார் செய்தது தான். ஆனுல், அதன் சேர்க்கை, பக்குவம் முதலியன திட்டமாய் அமைந்திருக்க வேண்டும். இல்லையானுல், உடலைக் கெடுத்துப் பலவித இன்னல்களை உண்டாக்கும். இவைகளை யெல்லாம் டாக்டர்களின் மேற்பார்வையில் சாப்பிட வேண்டியவைகள். அப்படிக்கின்றி, உயரமாய் வளர வேண்டு மென்று கணக்கின்றி வாங்கிச் சாப்பிட்டுப் பலர் பல இன்னல்களுக்கு ஆளாகி யிருக்கிருர்கள். நரம்புத் துடிப்பு, தலை யிடி, அளவுக்கு மீறிய இருதயத் துடிப்பு, களைப்பு, பதட்டம், நடுக்கம், ஏன், சிலருக்கு மூர்ச்சை யாதல் முதலியனவும் ஏற்பட்டிருக்கின்றன.

மற்றும் ஒரு விதத்தில் இந்த பிட்யூடரியி லிருந்து எடுத்த மருந்தை உபயோகிக்கிருர்கள். ஸ்திரீகளுக்குப் பிரசவ சமயத்தில் சிலருக்குப் பிரசவ வேதனையே உண்டாகாமல் நின்று விடும். அப்பொழுது இரண்டு ஜீவன்களுக்கும் ஆபத்துதான். அப்பொழுது இந்தப் பிட்யூடரியிலிருந்து தயாரித்த மருந்தை ஊசியின் மூலம் குத்தி ஏற்றுவார்கள். உடனே வேதனை ஏற்பட்டுக் குழந்தை பிறக்கும். சில ஸ்திரீகள், முழு மாதங்கள் வரை கர்ப்பத்தில் குழந்தை வளர்ந்தால், குழந்தை பெரிதாகி, பிரசவ கஷ்டம் அதிகமாகுமென்று ஒரு மாதம், இரண்டு மாதங்களுக்கு முன்பே பிரசவிப்பது முண்டு. "இது என்ன? இஷ்டமான போது



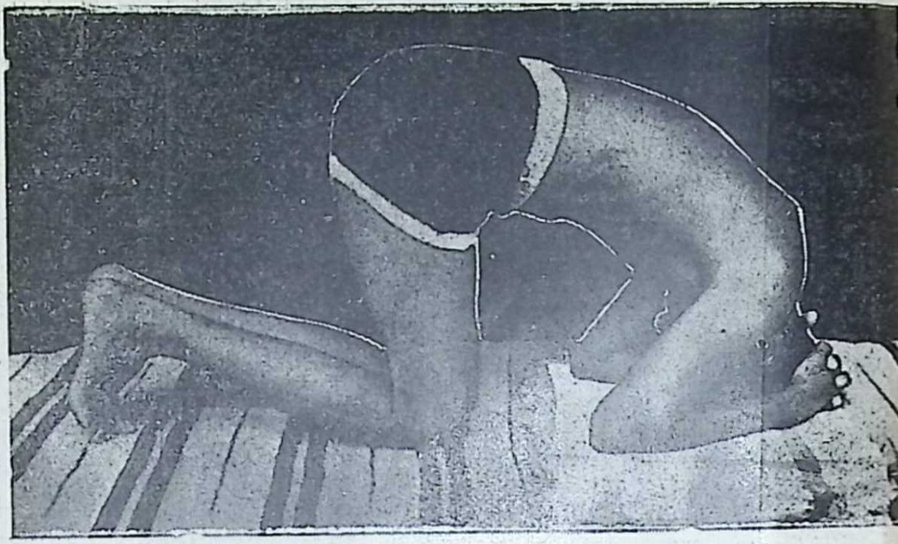
சித்திரம் 54] சிரசாசனம் [பக்கம் 371

(ஆரம்ப நிலை 1)



சித்திரம் 55] சிரசாசனம் [பக்கம் 371

(ஆரம்ப நிலை 2)



சித்திரம் 56] சிரசாசனம் [பக்கம் 372
(ஆரம்ப நிலை 3)



சித்திரம் 57] சிரசாசனம் [பக்கம் 372
(ஆரம்ப நிலை 4)

பிள்ளையைப் பெற முடியுமா?" என்று தோன்றுகின்ற தல்லவா? இந்தப் பிட்யூடரி ஊசியைக் குத்தினால் இஷ்ட மானபோது பிரசவ வேதனையை உண்டாக்கிக் கொள்ளலாம்.

ஆணுக்கு ஆண்மையையும், பெண்ணுக்குப் பெண் மையையும் அளிப்பது இந்தப் பிட்யூடரியே. பிட்யூடரி தன் வேலையை மாறுபட்டுச் செய்தால், ஆண்களுக்கு மீசை வளராது. தாடைகளில் ரோமம் வளராது. பெண்களைப் போன்று மிருதுத் தன்மை ஏற்படும். குரலும் பெண் களைப் போல் மாறி விடும். சிலருக்கு ஆண்மை யிருக்காது.

அதே மாதிரி பெண்களுக்கும் பிட்யூடரி மாறு பாட டைந்தால், ஆண்களைப் போல் மீசை வளரும். முரட்டுத் தனமும் ஏற்படும். குரலும் ஆண் குரலைப் போல் மாறும். சில வருடங்களுக்கு முன் பத்திரிகைகளில் ஒரு வெளி நாட்டுச் செய்தி வந்தது. ஒரு பெண் கலியாணம் செய்து கொண்டு இரண்டு குழந்தைகளைப் பெற்றாளாம். பிறகு சிறிது சிறிதாகப் பெண்மை குறைந்து ஆணாக மாறி விட் டாளாம். பிறகு ஒரு பெண்ணைக் கலியாணம் செய்து கொண்டு இரு குழந்தைகளுக்குத் தகப்பன் ஆனாளாம்! சிறிது காலத்தில் மறுபடியும் பெண்ணாய் மாறி விட்டா ளாம்! ஆக அந்தப் பெண் தாயாகவும், தகப்பனாகவும், மனைவியாகவும், புருஷனாகவும், இருந்தது விந்தை யென்றா லும், அது ஆச்சரியப்படக் கூடிய விஷய மல்ல. எல்லாம் இந்தப் பிட்யூடரி கோளத்தின் விசித்திரப் போக்குதான்.

மற்றும் பெண்கள் வீட்டு விலக்காவதற்கும், இந்தப் பிட்யூடரிக்கும் சம்பந்த முண்டு. இது சரியாக வேலை செய்யா விட்டால், பெண்கள் பதினெட்டு இருபது வய

துடையவர்களானாலும் ருதுவாக மாட்டார்கள். சிலருக்கு நான்கு மாதங்கள் ஆறு மாதங்களுக்கு ஒரு தடவை ஏற்படும், மற்றும் பல இன்னல்களெல்லாம் ஏற்படும்.

இம் மாதிரி உடலில் நடக்கும் பல முக்கியமான காரியங்களுக்கெல்லாம் இந்தப் பிட்யூடரியே மூல காரணமாக அமைந் திருக்கிறது. சில காரியங்களை நேராய் இருந்து தானே நடத்தி வருகிறது. சில காரியங்களை மற்ற கோளங்களைக் கொண்டு நடத்தி வருகின்றது. அப்பேர்ப் பட்ட ஜீவாதாரமான கோளம், என்றும் எப்பொழுதும் ஆரோக்கியமாக இருக்க வேண்டியது அவசிய மல்லவா? அது ஆரோக்கியமாய் இருக்க வேண்டுமானால், வேறு எதனாலும் அதன் ஆரோக்கியத்தை அபிவிருத்தி செய்ய முடியாது. இரத்த போஷணை கிடைத்தால்தான் அது ஆரோக்கியமாய் இருக்க முடியும்.

இத்தனை முக்கியமான இந்தப் பிட்யூடரிக்குத் தன் வேலைகளை நடத்தத் தனி நரம்பு இணைப்புகள் கிடையாது. உடலெங்கும் பாய்ந்து வரும் இரத்தம் தன்னிடம் வந்து சொல்லும்போது, அதில் அதன் இரசமான சக்தியை பொழிகிறது. இரத்தத்துடன் அதன் இரசம் கலந்து உடலெங்கும் செல்லுகிறது. அந்தந்த இடத்தில் இருக்கும் கோளங்கள், அவயவங்கள் தமக்கு வேண்டியவைகளை இயற்கை விதிப்படி பெறுகின்றன. பிறகு அந்தச் சத்தைத் தன்னுடைய தாக்கி, தன் தனிப்பட்ட குணங்களையும் கலந்து வெளியாக்குகின்றது.

ஒரு மனிதனுக்குப் பிட்யூடரியானது நாற்பது நாற்பத்தைந்து வயது வரைதான் சரியாய் வேலை செய்யும். அதன்

பின் இரத்த போஷணை குறைவதால், அதன் சக்தியும் குன்றும். அப்பொழுது முதுமை ஏற்படுகிறது. வயதாய் விட்டதென்கிறோம். இந்த மூப்பை வெல்ல, சரீர அவயவங்கள் எப்பொழுதும் போல் மாறாமல் வேலைசெய்ய, நாம் இயற்கையுடன் ஒத்துழைத்து, அதனை மாற்ற வேண்டும். அதுதான் சிரசாசனம் என்பது. தலைகீழாக நின்றால், இயற்கையின் ஆகர்ஷண சக்தி, இரத்தத்தைத் தன்னிடம் அதிகம் இழுக்கிறது. அப்பொழுது பிட்யூடரிக்கும், பினியல் பாடிக்கும் நன்றாய் இரத்த போஷணை கிடைக்கிறது. அதனால் அது என்றும் இளமை மாறாமல் அதன் காரியம் சரிவர நடக்குமென்பதற்கு நமது யோகிகளே சாட்சிகளாவார்கள்.

சிரசாசனம் செய்யும் விதம்

ஒன்றரை அடி அகலம், இரண்டடி நீளத்தில் ஒரு துணி மடிப்பைத் தயார் செய்துக் கொள்ளவேண்டும். பருத்தியிலான துப்பட்டியை மடித்துத் தயார் செய்து கொள்ளலாம். அல்லது சாதாரணத் துணிகளை மடித்தும் தயார் செய்து கொள்ளலாம். ஒன்றரை அல்லது இரண்டங்குல கனமுடையதா யிருக்க வேண்டும். ஆரம்ப சாதகர்கள் சிரசாசனத்தை முதலில் சுவரின் ஓரமாகத் தான் செய்ய வேண்டும்.

மடிப்பைச் சுவருக்கு ஒட்டினாற்போல் வைத்துக் கொள்ளவும். மடிப்பிற்கு அரை அடி தூரத்தில் முழங்கால்களை மடித்து 54-வது சித்திரத்தி லுள்ளபடி உட்காரவும். இரண்டு கை விரல்களை நன்றாகக் கோர்த்துக் கொண்டு 55-வது சித்திரத்தி லுள்ளபடி முழங்கை வரை

யில் மடிப்பில் இருக்கும்படி வைத்துக் கொள்ளவும். உச்சந் தலை, மடிப்பில் படும்படி 56-வது சித்திரத்தி லுள்ள படி, தலையை இரண்டு கைகளுக்கும் மத்தியில் வைக்கவும். பிறகு முழங்கால்களைத் தரையை விட்டுத் தூக்கிப் பாதங்களின் விரல்கள் மட்டும் தரையில் இருக்க, 57-வது சித்திரத்தில் இருப்பது போல் நிற்கவும். கூடுமானவரை உடலை உயர்த்திக் கால்களைச் சிரசின் சமீபம் மடிக்காமலேயே கொண்டு வந்து, சற்று மூச்சைப் பிடித்துக் கால்களை உதைத்துக் கொண்டு, மேலே தூக்கி, 58-வது சித்திர நிலைக்கு வரவும். இப்பொழுது முழங்கால்களை மடக்கி பாதங்கள் சுவரை ஒட்டி யிருக்கும்படி செய்யவும். அதாவது 59-வது சித்திரத்தைப் போல. பிறகு முழங்கால்களை நேராகத் தூக்கி இரண்டு பாதங்களையும் நேராக நீட்டி 60-வது சித்திர நிலைக்கு வரவும். இந் நிலையில் வேண்டிய நேர மிருந்து கால்களை மடக்கிப் படிப்படியாய் 59-வது, 58-வது சித்திர நிலைக்கு வந்து, கால்களை இறக்கி 57-வது சித்திர நிலைக்கு வரவும். பின் 56-வது சித்திர நிலைக்கு வந்துஉட்கார்ந்து விரிப்பில் உடலை நன்றாக நீட்டிப் படுத்து, உடலைத் தளரவிட்டுக் கண்களை மூடிக் கொண்டு இளைப்பாறவும்.

57-வது சித்திர நிலையி லிருந்து கொண்டு மூச்சைப் பிடித்து, 58-வது சித்திர நிலைக்கு வந்த பிறகு, மூச்சை சாதாரணமாய் விடவும் இழுக்கவும் செய்யலாம்; படபடப்பு கூடாது.

ஆரம்பத்தில் சுவர் ஓரமாக யிருந்து பழகிக் கொண்டு, பிறகு சிறிது சிறிதாகச் சுவரின் உதவி யில்லாமல் செய்ய

முயற்சிக்க வேண்டும். ஒரு சிலரைத் தவிர மற்றவர்களுக்கெல்லாம், சிரசாசனம் செய்ய உடலைத் தூக்கிச் சுவரில் சாற்றும் போது, உடல் முழுவதும் சுவரில் சாய்ந்தே இருக்கும். சில நாட்களில் குதிக் கால்கள் மட்டும் சுவரில் வைத்து, மற்ற பாகங்களை சுவரை விட்டு விலக்கித் தனியாய், நேராய் இருக்க முயற்சி செய்ய வேண்டும். இன்னும் சில நாட்கள் பொருத்து, ஒரு காலை மெதுவாகச் சுவரை விட்டுக் கிளப்பி முன்னுக்குக் கொண்டு வர வேண்டும். ஒரு காலைச் சுலபமாய்க் கொண்டு வந்து விடலாம். ஆனால் இரண்டாவது காலைக் கொண்டு வருவது தான் சிறிது கஷ்டம். சிலர் நிலை தவறி, பக்கங்களிலோ, முன் பக்கமோ விழுந்து விடுவார்கள். மிக ஜாக்கிரதையாக இரண்டாவது காலையும் சுவரை விட்டு எடுக்க வேண்டும். லேசாய்ச் சுவரின் பிடிப்பு அதிக மில்லாமல் "காலை வைக்க முடிகிறதா" வென்று பார்த்துக் கொள்ளவேண்டும். பிறகு ஒரு விநாடி காலைச் சிறிது விலக்கிப் பார்த்து மறுபடியும் சுவற்றில் வைத்து விட வேண்டும். மறுபடியும் காலை ஒரு விநாடி விலக்கிப் பார்த்து, விழுந்து விடும் போலிருந்தால், மறுபடியும் சுவரின் ஆதரவைத் தேடவேண்டும். இவ்வாறு சிறிது சிறிதாக முயற்சி செய்து கொண்டே வந்தால் சில நாட்கள் அல்லது சில மாதங்களில் சுவரின் உதவியில்லாமலேயே தனியாய் நிற்க வரும். பிறகு எந்த இடத்திலும் சிரசாசனம் போடலாம்.

ஆரம்ப சாதகர்கள் சிரசாசனத்தில் அதிக நேரம் இருக்கக் கூடாது. கால் அல்லது அரை நிமிஷமே இருக்கலாம். பிறகு இறங்கி விட வேண்டும். முதலில் இரண்டு மூன்று தடவை சிரசாசனத்தை முயற்சி செய்து நிற்க

லாம். சரியாய் நிற்க வந்தபின் நிற்கும் நேரத்தைச் சிறிது சிறிதாக அதிகப் படுத்திக் கொண்டே போகலாம். அதே சமயம் சுவரின் உதவி யில்லாமல் செய்யச் சிறிது சிறிதாகப் பழக்கப் படுத்திக் கொள்ள வேண்டும். முதல் வாரத்தில் அரை நிமிஷம் வீதம் மூன்று தடவை செய்யலாம். அதற்கு அடுத்த வாரம் ஒரு நிமிஷம் வீதம் மூன்று தடவை செய்யலாம். இவ்வாறு வாரத்திற்கு ஒரு நிமிஷ மாக நேரத்தை அதிக மாக்கிக் கொண்டே போகலாம்.

சிரசாசனம், குறைந்தது பத்து நிமிஷங்கள் வரைக்கும் செய்யப் பழகிக் கொள்ள வேண்டும். அதிகமானல் அரை மணி நேரத்திற்குமேல் போகக் கூடாது. ஒரே தடவை யில் பத்து நிமிஷங்களோ அரை மணியோ செய்ய வேண்டு மென்ப தில்லை. முடிந்தவர்கள் செய்யலாம். முடியாதவர் கள் இரண்டு அல்லது மூன்று தடவைகளில் செய்து பூர்த்தி செய்து கொள்ளலாம். ஒவ்வொரு தடவைக்கும் இடையில் ஒன்று அல்லது இரண்டு நிமிஷ நேரம் காலை நீட்டிப் படுத்து ஓய் வெடுத்துக் கொள்ள வேண்டும்.

முதலில், சிரசாசனம் செய்ய ஆரம்பிக்கும் போது, மனத்தில் பயமோ, பதட்டமோ கூடாது. மனதில் தைரிய மும், அமைதியும் அவசியம் வேண்டும். அப்படி மனத் தைத் திடப் படுத்திக் கொள்ள முடியாதவர்கள், மற்ற ஆசனங்களைச் செய்து, உடலை உறுதிப் படுத்திக் கொண்டு, தயார் செய்து கொள்ள வேண்டும். அப்பொழுது தான் 'சரி இந்தச் சிரசாசனத்தையும் நம்மால் செய்ய முடியும்' என்ற முடிவு ஏற்படும். அதன்பின் சிரசாசனம் செய்ய லாம். முதலில் எடுத்ததும் யாரும் சிரசாசனத்தைப்

பழகக் கூடாது. அப்படிப் பழகினுல் ஏதாவது சங்கடங்கள் ஏற்படும். இத்தனைநாள் யாதொரு பயிற்சியும் இல்லாத உடலைத் தலை கீழாக உடனே திருப்பி நிறுத்துவது சரி யல்ல. அப்படிச் சிலர் செய்து ஏதாவது ஏற்பட்டால், பழியைச் சிரசாசனத்தின்மேல் போட்டு விடுவார்கள். அம்மட்டோடு மாத்திரம் விட மாட்டார்கள். 'சிரசாசனம் செய்வதனுல் என்னென்னமோ கெடுதிகள் ஏற்படும்' என்றும் பிரசாரம் செய்ய ஆரம்பித்து விடுவார்கள்.

சிலருக்கு கால்களை ஊன்றி உதைத்து மேலே தூக்கிச் சுவரில் சாத்தும்போது கழுத்து வளைந்து, தலை நழுவி, உடல் கோணல் மாணலாய் விடும். அச்சமயம் சிலருக்குக் கழுத்தைச் சுளுக்கிக் கொள்ளலாம். முதலில் கை விரல் களை உறுதியாய்க் கோர்த்துக் கொண்டு சரியானபடி தலைக்கு ஆதரவாய்ப் பின் பக்கம் தலையைப் பிடித்தாற் போல் வைத்துக் கொண்டு, முழங்கை வரை மடிப்பில் நன்ருக ஊன்றிக் கொண்டால், இம் மாதிரி யெல்லாம் ஏற் படாது. ஒவ்வொரு படியையும், நன்கு கவனித்துச் 'சரி யாய் இருக்கின்றதா' என்று பார்த்துச் செய்தால் நல்லது. சிலர் தலையைக் கீழே ஊன்றினதும், உடனே பல்டி அடித் தாற் போல் செய்து, எப்படியோ எக்கச் செக்கமாக ஒரு மூலையில் நின்று விடுவார்கள். சிலர் தலையணையைப் போட்டு, இரண்டு கைகளைத் தரையில் ஊன்றி நின்று விடு வார்கள். சிரசாசனத்தில் பழக்க முள்ளவர்கள் எப்படிச் செய்தாலும் அவர்களுக்கு ஒன்றும் ஆகாது. ஆனுல் புதிய சாதகர்கள் கவனித்து முறைப்படிப் பழக வேண்டும். சிலர் சுவரின் மூலைகளில் சிரசாசனம் செய்வார்கள். அப் படிச் செய்து பழகி வந்தாலும் பரவா யில்லை.

ஆரம்ப சாதகர்களுக்கு, கழுத்து சுளுக்கிக் கொண்டால், அந்த வலி போகு மட்டும் ஆசனங்கள் செய்வதை நிறுத்திவிட வேண்டும். விளக்கெண்ணெய் தடவி விட்டுக் கொண்டு, வெந்நீர் ஒரு நாளைக்கு, இரண்டு தடவை விட்டு வந்தால் குணமாகி விடும். பிறகு மறுபடியும் ஜாக்கிரதையாய்ச் சிரசாசனத்தை ஆரம்பிக்க வேண்டும். சிலருக்குச் சிரசாசனம் செய்ததும் தலை சுற்றுவது போல் இருக்கும். மயக்கம் ஏற்படும். வாந்தி வருவது போலு மிருக்கும். அப்படி யிருந்தால், அவர்கள் ஆசனம் செய்வதற்கு அரை மணி அல்லது ஒரு மணி நேரத்திற்கு முன் வீசம் படி—நான்கு அவுன்ஸ் பால் சாப்பிடலாம். ஆனல் பால் சாப்பிட்ட உடனே ஆசனம் செய்யக் கூடாது. ஆசனம் செய்ததும் பால் சாப்பிடக் கூடாது. அரை மணி நேரம் பொருத்தேதான் எதையும் செய்ய வேண்டும். இப்படிச் செய்தால் தலை கிறுகிறுப்பு, மயக்கம், வாந்தி முதலியன உண்டாகாது.

சிலருக்குத் தானுகக் கால்களைத் தூக்கிச் சுவரில் சாத்த வராது. தூக்கினல் 'எங்கு விழுந்து எக்கச் செக்கமாகி விடுமோ' என்ற பயம் இருக்கும். அப்பேர் பட்டவர்களுக்கு, ஒருவர் கிட்ட இருந்து உதவி செய்யலாம். சாதகர் 57-வது சித்திர நிலைக்கு வந்த பின், உதவி செய்பவர் கால்களைப் பிடித்துத் தூக்கி நிமிர்த்திச் சிரசாசன நிலைக்குக் கொண்டு வந்து, கால்களைச் சுவரில் வைக்கும்படி செய்யலாம். அப்படியே பிடித்துக் கொண்டிருப்பதில் அர்த்தமேயில்லை. சுவரில் கால்களை வைத்து விட்டால் சுயமாகவே செய்து சில நாட்களில் சிறிது சிறிதாகச் சுவரை விட்டுக் கால்களைக் கிளப்ப முயற்சி செய்ய முடியும். உதவி செய்

பவர் பிடித்துக் கொண்டே யிருந்தால் முயற்சிற்கு இட மில்லாமற் போய் விடுகிறது. சிலர் சிரசானத்திலிருந்து இறங்கப் பயப் படுவார்கள். சிலர் எக்கச் செக்கமாக இறங்குவதால் முழங்கால், பாதம் முதலியவைகளுக்கு அடிபடும். சிலர் பக்கங்களில் சாய்ந்து விடுவார்கள். சிரசா சனம் செய்யும் முறையை நன்ருய்ப் படித்து, பதட்டம், பயம் முதலியன இல்லாமல், படிப்படியாய் இறங்க வேண் டும். இல்லையாளுல் வேறு யாரேனும் உதவி செய்பவர், கால்களைப் பிடித்து நிதானமாக இறக்கியும் விடலாம்.

ஆரம்பத்தில் சிலருக்கு உச்சி வலிக்கும். ஆகையால் எப்பொழுதும் ஆரம்ப சாதகர்கள், சிரசாசனத்தைக் கால் அல்லது அரை நிமிஷத்துக்கு மேல் செய்யக் கூடாது. உடல் கனத்தை முதன் முதலாக சிரசு தாங்குவதால் அப் படி வலிக்கும். ஆனல் பிரதி தினமும் பழகிக் கொண்டு வந்தால் சில நாட்களில் அந்த வலி யிருக்காது. சிலர், கடின மான மடிப்பை உபயோகிப்பதால் வலிக்கலாம். மடிப்பு போதுமான கனம் இல்லாமையினுலும் வலிக்கலாம். மடிப் பைச் சிறிது மிருது வாகவும், உயரமாகவும் ஆக்கிக் கொண் டால் வலிக்காது மெதுவாய் இருக்க வேண்டு மென்று தலையணையை உபயோகிக்க கூடாது. அதில் முழங் கைகள் வரை உறுதியாய் ஊன்ற முடியாது. தவிர, பஞ்சு நிறைந் திருப்பதால், பாரம் அழுத்தின இடத்தில் பஞ்சு விலகிக் கொள்ளும். அதனல் நமக்கு ஒரு சமநிலை ஏற்படாது. ஆகையால் சம உயரமான துணி மடிப்பே நல்லது.

ஆரம்ப சாதகர்கள் சுவரின் உதவி யில்லாமல் நிற்க வந்த பிறகு, முதலி லிருந்து ஆரம்பித்துச் செய்யும்போது

சுவரில் கால்களை வைக்காமல், தானாக நிற்கப் பழக வேண்டும். சுவரின் ஓரமாகச் செய்தாலும், சுவரின் உதவி நாடாமல் செய்ய வேண்டும். சில நாட்களில் மடிப்பை, ஒரு அடி முன்னுக்கு இழுத்துப் போட்டுத் தனியாய்ச் செய்யலாம். பிறகு அறையின் நடுவில் எங்கு செய்தாலும் நன்றாக வரும்.

"சுவரின் உதவியுடன் எப்பொழுதும் செய்தால் என்ன?" என்று சிலர் கேட்கலாம். சிரசாசனத்தில் நமது கவனம் பூராவும் சிரசில் தான் இருக்க வேண்டும். இரத்தம் மூளைக்கு நன்கு பாய்வதாகவும், மூளை நன்கு போஷிக்கப்படுவதாகவும், அதனால் ஆரோக்கியம், வீரியம் அடைவதாகவும், மனத்தில் நினைத்துக் கொண்டிருக்க வேண்டும். சுவரோடு கால்களை வைத்துச் செய்தால், மனமும் அங்கு செல்லும். அதனால் மூளைக்கு இரத்தம் பாய்வதில் சிறிது தடை ஏற்படும். ஆரம்பத்தில் எப்படியும் சில மாதங்கள் முயற்சி செய்து சுவரை விட்டுச் செய்யப் பழகிக் கொண்டால், பிறகு எப்பொழுதும் மனத்தை ஒரு இடத்தில் வைத்திருக்கலா மல்லவா?

சிரசாசனத்தில் அதிக நேரம் இருப்பவர்கள் எதற்கும் கடிகாரத்தை முன்னால் வைத்துக் கொண்டு செய்து வருவதுதான் நல்லது.

பெண்கள் சிரசாசனம் செய்யும்போது கால் சட்டை போட்டுக் கொள்வது நல்லது. அப்பொழுதுதான் உடையைப் பற்றி அதிகக் கவனம் செலுத்தாமல் நிம்மதியாய்ச் செய்ய முடியும். இந்த ஆசனத்தை எல்லா வயதினரும் செய்யலாம். ஆண், பெண், சிறுவர், சிறுமியர்கள் எல்லோ

ரும் செய்யலாம். ஆனல், சிறுவர், சிறுமியர்கள் அதிக நேரம் செய்யக் கூடாது. ஏதோ இரண்டு, மூன்று நிமிஷங்கள் மட்டும் செய்யலாம். மற்றவர்கள் அதிக நேரம் செய்யலாம்.

பலன்:—சிரசுக்கு இரத்தம் நன்கு பாய்வதால், மூளை எப்பொழுதும் நல்ல நிலைமையில் இருக்கும். நல்ல ஞாபக சக்தி ஏற்படும். கண், காது, பல், முதலியன நெடுநாள் கெடாமல் இருக்கும். மூளை நல்ல போஷணை அடைவதால் நரம்புகள் நல்ல உணர்ச்சி யடையும். நரம்பு பலவீனம் போகும். பிட்யூடரிக்கும் போஷணை கிடைப்பதால், அதன் மூலமாய் நடக்கும் சகல காரியங்களும் சரியாய் நடைபெறும். ஸ்திரீகளுக்கு வீட்டு விலக்கு சம்பந்தமான கோளாறுகள் நீங்கும். குழந்தை பிறந்தால் நல்ல பால் சுரக்கும். சுகப் பிரசவம் ஏற்படும். மற்றும் சர்வாங்காசனத்தினல் எந்தெந்த வியாதிகள் விலகுமோ, அவற்றிற் கெல்லாம், சிரசாசனமும் செய்து வந்தால், வியாதிகள் விரைவில் விலகத் துணை செய்யும்.

குறிப்பு:—இந்த ஆசனம் செய்பவர்களுக்கு உடல் உஷ்ண மாகவே இருக்கும். உஷ்ணமாகும் ஆகாரங்களைக் குறைத்துக் கொள்ள வேண்டும். அதில் முக்கியமாய்க் காரம் மிகவும் குறைக்க வேண்டும். இந்த ஆசனத்தைச் செய்யும் சமயம் தும்மல், இருமல், கொட்டாவி முதலியன வந்தால் அல்லது வரும்போல் இருந்தால், உடனே சிரசாசனத்தை விட்டுக் கீழே இறங்கி விட வேண்டும். பிறகு சற்று நேரம் பொருத்துச் செய்யலாம். சிலருக்கு வாயில் எச்சல் ஊறும். சிரசாசனத்தைச் செய்யும் போது விழுங்

கக் கூடாது. வாயில் அடக்கி வைத்திருந்து கீழே இறங்கிய பிறகு விழுங்கலாம். தலை வலியோ, தலை கனமோ, காது நோயோ, கண் வலியோ இருக்கும்போது சிரசாசனம் செய்யக் கூடாது. பல் வலி வந்து, ஈறு வீங்கி, தாடை வீங்கியிருக்கும் போதும் சிரசாசனத்தைச் செய்யக் கூடாது.

வழக்கமாய் இந்த ஆசனத்தைச் செய்யும் ஸ்திரீகள் கர்ப்ப மானால், சிரசாசனத்தை இரண்டு மாதங்கள் வரை செய்யலாம். அதன் பின் கூடாது. கர்ப்பமானவர்கள் புதிதாய் ஆரம்பித்துச் செய்யக் கூடாது.

சிரசாசனத்தின் மகிமை

சிரசாசனத்தின் மகிமை சொல்லத் தரமல்ல. அதைச் செய்து பார்த்தவர்களுக்குத் தான் அதன் மகிமை தெரியும். அதை எழுத்தால் வர்ணிக்கப் புகுந்தால், ஓர் அளவு தான் எழுத முடியும். வாயால் சொன்னால், ஒரு சில மணி நேரம் தானே நம்மால் பேச முடியும்! எழுத்துக்கும், சொல்லுக்கும் அடங்காத பல அற்புதங்கள் சிரசாசனத்தைப் பழகுவதால் நடக்கின்றன.

ஒரு கஷ்டமான, சாதாரணமாக முடியாத, ஒரு காரியத்தை ஒருவன் செய்து கொண்டு வர வேண்டுமானால் "அந்தக் காரியத்தை எப்படியும் தலைகீழாக நின்றாவது, சாதித்து வந்து விடுகிறேன்" என்று சொல்வது வழக்கம். ஒரு காரியத்துக்காக ஒருவன் வந்து அடிக்கடி தொந்தரவு செய்தால் "நீ என்ன தான் தலைகீழாக நின்றாலும், ஒன்றும் நடவாது போ" என்று தன்னுடைய கொடாத் தன்மையை—விருப்ப மின்மையைக் காட்ட உபயோகிக்கிறார்

கள். படிக்கும் மாணவன் தன் பாடங்களைத் 'தலை கீழ்'ப் பாடமாக உருப் போடுதல் சாதாரணம். இம் மாதிரி "தலைகீழ்" என்னும் பதத்தை ஒரு முயற்சியின் சிகரமாகக் காண்பிப்பதை அறிகிறோம். ஆனால், உண்மையில் தலை கீழாக நின்று சிரசாசனத்தைச் செய்து காரியாம்சத்தில் காட்டி சாதிப்ப தில்லை. அப்படிக் காரியாம்சத்திலும் யாரிடமாவது சென்று ஒரு காரியத்தைச் சாதிக்கச் சிரசா சனம் செய்து காட்டினால், 'ஏதோ பைத்தியம் பிடித்து விட்டது' என்று நிச்சயமாய் முடிவு கூறி விடுவார்கள்!

ஆகவே, தலை கீழாக நிற்பது, பிறரிடம் சென்று சாதிக் கும் காரியங்களுக்காகவோ, வேறு எதற்காகவோ ஏற்பட்டி ருக்காது. எல்லாவித முயற்சிகள் செய்தும், எதனாலும் நோய் தீர வில்லை; எந்த மருந்தினாலும் குண மில்லை; எந்த ஊசியினாலும் குண மில்லை; எந்த வைத்தியத்தினாலும் குண மில்லை; கடைசியில் யாராலும், எதனாலும் தனக்கு உபகார மில்லை என்ற நிலைக்கு வந்த பின், தலை கீழாக நின்று, சிரசா சனத்தைச் செய்து, தன் நோயை, பிணியை அந்தக் காலத் தில் தீர்த்துக் கொண்டிருப்பார்கள். "தலை கீழாக நின்று சாதித்து விட்டாயோ?" என்ற சொல், அப்போது ஏற்பட் டிருக்கும். அதை எப்படியோ நடைமுறையில் பேச்சுப் பழக்கத்தில் முடியாத காரியத்தைச் செய்து முடிக்க வேண்டுமானால் இந்தத் 'தலைகீழ்' என்னும் வார்த்தை உப யோகத்துக்கு வந்து விட்டிருக்கலாம். அது எப்படி வழக் குச் சொல்லாக வந்திருந்தாலும், உண்மையில் தீராத பல வியாதிகளையும், யாராலும் சொஸ்தப் படுத்த முடியாத பல நோய்களையும், சிரசாசனம் தீர்க்கிறது என்பது என்னவோ உண்மை.

"ஏனையா! தலைகீழாக நிற்பது இயற்கைக்கு விரோத மல்லவா? அப்படித் தலைகீழாக நிற்பது நல்ல தென்பது உண்மையானால், கடவுள் நம்மைத் தலை கீழாகவே இருக்கும் படி படைத்திருக்க மாட்டாரா? 'சிருஷ்டிக்கு விரோத மாய் நட' என்று சொல்வது இயற்கைக்கு விரோதம்" என்று நியாயத்தை விளம்புவோர் பல பேர் உண்டு.

நாம் இயற்கையாய் வாழ்கிறோமா? அல்லது இயற்கை யுடனாவது ஒத்துழைக்கிறோமா? மனிதன் தன், புத்தி, யுக்தி, முயற்சி முதலியவைகளால் நாளுக்கு நாள் இயற்கையை விட்டுத் தூர விலகிக்கொண்டே போகிறான். அப்படி இயற்கையைப் பற்றிப் பேசப்போனால், புகை பிடிக்கிறார் களே! அது இயற்கையா? அப்படி அது இயற்கை யென்றால், தலையில் ஒரு புகைப் போக்கிக் குழாயுடன் அல்லவா இயற்கை படைப் பித்திருக்க வேண்டும்! காபியைக் குடிப்பது இயற்கை யென்றால், பசு, பால் கறப் பதற்குப் பதிலாகக் காபியாகவே அல்லவா கறக்க வேண் டும்! நெல்லில் அரிசி இருப்பதற்குப் பதில், சாதமாகவே அல்லவா விளைய வேண்டும்! சோடா கிணறு! கிரஷ் ஊற்று! சோப்புக் குன்று! இப்படி இயற்கை சிருஷ்டித் திருக்க வேண்டு மல்லவா?

இயற்கை என்பதுதான் என்ன? கிடைப்பதை அப் படியே அனுபவிப்பது புசிப்பது, வாழ்வது. ஆனால், மனி தன் அப்படிச் செய்கிறானா? மனிதனைத் தவிர, மற்ற உயிர் கள் இயற்கைப்படியே வாழ்கின்றன. ஆனால் மனிதனின் செயல் ஆற்றும் திறனானது, பல விதங்களில் இயற்கை யுடன் போராடிப் போராடி, ஆதிகால முதல் பல துறை

களில் முன்னேறிக் கொண்டு வந்திருக்கிறது. அதற்கு ஒரு முடிவோ, எல்லேயோ கிடையாது. ஆனல், மனித சமூகம் மீண்டும் பின்னேறி ஆதி மனிதனைப்போல வாழவோ, இருக்கவோ முடியாது. அப்படி இருக்க வேண்டிய அவசியமு மில்லை. தற்காலத்தை ஒட்டி 'மனித வாழ்க்கைக்கு எது உகந்தது; எது தேவை; எவை நல்லது; எது அவசியம்'' என்று பகுத் தறிந்து நடந்தால் போதும். பல ஆயிரம் தலை முறைகளாக மாறிக்கொண்டு வந்த மனித சமூகம், செயற்கை முறைகளைக் கைக்கொள்ளும்போது, பல சௌகரியங்களை அடைந்திருந்தாலும், கூடவே பல அசௌகரியங்களை அடைய வேண்டியதாயு மிருக்கிறது. இப்படி ஏற்படுவது சகஜமே. அந்த அசௌகரியங்களிலிருந்து விடுபடப் பல தேசத்தார், பல சாதனங்களைக் கண்டு பிடித்திருக்கிருர்கள். இன்னமும் கண்டு பிடித்துக் கொண்டு வருகின்றனர்.

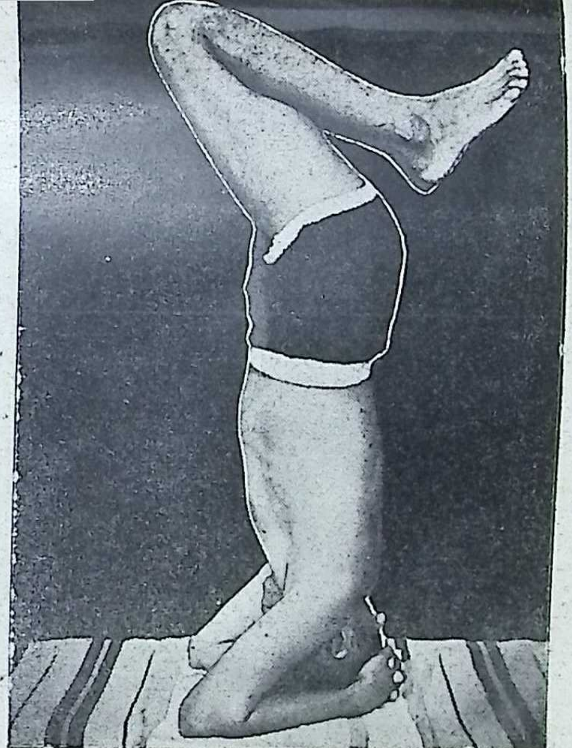
ஆனல் நமது பாரத நாட்டில், நமது யோகிகள் கண்டு பிடித்ததுபோல அவ்வளவு சூட்சுமமாய், விஞ்ஞான ரீதியாய் எந்த நாட்டினரும், எந்த இனத்தினரும், இதுவரை கண்டு பிடிக்க வில்லை. கூடுவிட்டுக் கூடு பாய்தல், ஒரு அறையில் அடைத்து வைத்தால், உடலை அணுக்களாய்ப் பிரித்து, மறுபடியும் வெளியில் வந்து கூடி உலாவல், நினைத்த மாத்திரத்தில் அமெரிக்காவில் இருத்தல், தன் மூளையி லிருந்து ரேடியோ நிகழ்ச்சிகளைக் கேட்பித்தல், பாம்புடன் வசித்தல், காட்டு மிருகங்களுடன் உற வாடல், நீரின்மேல் மிதத்தல், நெருப்பில் குளித்தல், சூட்சும சரீரத்துடன் மறு உலகங்களுக்குச் சென்று வரல், செத்தவர்களை உயிர்ப்பித்தல், தொட்ட மாத்திரத்தில் நோய்

நீக்கல் முதலிய அதிசய சாதனைகள் எல்லாம் நமக்குத் தெரியாததால், "அதெல்லாம் வெறும் பொய், கட்டுக் கதை, கற்பனை" என்று சொல்லலாம். ஆனால் ஒரு சில நூற்றாண்டுகளுக்கு முன்புகூட இவைகள் நடந்திருக்கின்றன. இவைகளிற் சில சமீபத்திலும் நடந்திருக்கின்றன. தற்போதிருக்கும் சில வயதானவர்களுக்கும் தெரிந்திருக்கும். இவைகள் எல்லாம் இயற்கை சிருஷ்டியின் இரகஸ்யத்தை அறிந்த நம் பாரத நாட்டு முனிவர்களுக்கு, யோகிகளுக்கு ஒரு சிறு பிள்ளை விளையாட்டைப் போன்றது.

அதிலும் மனிதனின் முக்கிய உறுப்பாகிய மூளையைப் பற்றி யோகிகள் நன்கு தெரிந்திருக் கின்றனர். அதற்கு வேண்டிய உபாயங்களையும் கண்டு பிடித்திருக்கின்றனர். அதுதான் சிரசாசனம். சிரசாசனம் அதிகம் செய்யச் செய்ய யோக மார்க்கத்தில் இன்னும் பல அதிசயங்களெல்லாம் நிகழ்த்த முடியும். அதற்கெல்லாம் நாம் இல்லறத்தில் இருந்து கொண்டு, உலக விவகாரங்களில் மனத்தை ஈடுபடுத்திக் கொண்டு செய்ய முடியாது. அதற்கான நேரம், உணவுப் பத்தியம், வைராக்கியம் முதலியவைகளை நம்மால் அனுசரிக்க முடியாது. ஆனால், நாம் இல்லறத்தில் இருந்து கொண்டு, உலக விவகாரங்களில் ஈடு பட்டுக் கொண்டு, சிறிதளவு சிரசாசனம் செய்து கொள்ளலாம். யோகிகள், சந்நியாசிகள், பிரம்மச்சாரிகள் தான் செய்ய வேண்டுமென்ப தில்லை. சிரசாசனத்தில் பல படிகள் உண்டு. அவைகள் எல்லாம் அவர்கள் செய்யட்டும். ஆனால் முதல் படியாகிய வெறும் சாதாரண சிரசாசனத்தை மட்டும் நாம் செய்தால் போதும்.



சித்திரம் 58] சிரசாசனம் [பக்கம் 372
(ஆரம்ப நிலை 5)



சித்திரம் 59] சிரசாசனம் [பக்கம் 372
(ஆரம்ப நிலை 6)



சித்திரம் 60] சிரசாசனம் [பக்கம் 372

அவ்வாறு, நாம் தவருமல் சிரசாசனத்தை செய்து வந்தால், மூளை ஆரோக்கியமாக இருக்கும். நாம் வாழும் வரையில் நோய் நொடிகளின்றி ஆரோக்கியமாக இளமை யுடன் வாழலாம்.

இந்தச் சிரசாசனத்தில் குறைந்தது ஐந்து நிமிஷங்கள் முதல் அரை மணி நேரம் வரை, நிற்கப் பழகிக் கொண் டால் போதும். நாம் வாழ்க்கையில் வெற்றி யடைந்தவர் களாகி விடுவோம். இவ்வாறு பல நாட்கள், பழகி வரவர, யோக சித்தி அனுபவங்கள் சிறிது சிறிதாக ஏற்படும். இதற்கு அவரவர் மனே பக்குவத்துக்குத் தக்கபடி, இயம நியமங்களுக்கு ஏற்றபடி, குணம் சீக்கிரம் ஏற்படுவதோ தாம தித்து ஏற்படுவதோ ஆகும். "புருவ மத்தியில் ஜோதியைக் காண்பது, தச நாதங்களான அற்புத நாத ஜாலங்களைக் கேட்பது" போன்ற ஆரம்ப சித்திகள் ஏற்படும். சாதாரண மாய்க் குடும்பத்தில் இருந்து கொண்டே, உலக விவகாரங் களில் ஈடுபட்டுக் கொண்டே, தினமும் அரை மணி நேரம் சிரசாசனத்தைப் பழகுகிறவர்களுக்கே இம் மாதிரி அனுப வங்கள் ஏற்படுகின்ற தென்ருல், இதையே நோக்கமாகக் கொண்டு, யோக மார்க்கத்தைக் கடைப்பிடித்து, மணிக் கணக்காக யோகத்தைப் பயில்பவர்களுக்கு எதுதான் ஏற்படாது?

ஆகவே, யோக மார்க்கமானது மனிதன் உன்னத நிலை அடைய ஒரு சாதனமாக அமைந்திருக்கின்றது. இதனைக் கடைப்பிடித்தவர்கள் நோய் எனும் பிடிப்பிலிருந்து விடு படுவ தென்னவோ நிச்சயம். ஆகையால் அன்பர்களே! இன்றே கங்கணம் கட்டிக் கொள்ளுங்கள். "நான் நோய்

களுக்கு இரையாகித் துன்பம் அனுபவிக்கப் பிறக்க வில்லை. ஆரோக்கியமா யிருந்து ஆனந்தத்தை அனுபவிக்கவே பிறந்தேன். அதற்கு உடல் நலம் அவசியம். இவ்வுடனு டன்தான் எதையும் சாதிக்க முடியும். ஆகையால் எதை விட்டாலும் இனி யோகாசனத்தை விடமாட்டேன்" என்று தினமும் பன்முறை மனதுக்குப் புத்தி சொல்லித் திடப் படுத்திக் கொள்ளுங்கள். பிறகு அவகாசம், நேரம், உற்சாகம் எல்லாம் கிடைக்கும். சோம்பல், தூக்கம் முத லியன வந்தால் மனத்தால் விரட்டி அடியுங்கள். அதுதான் மனிதனின் விரோதி. யோக சாதனமே உங்கள் தோழன், சிரசாசனமே சிறந்த நண்பன்,

பாரிச வாய்வு

பாரிச வாய்வு சாதாரணமாகச் சற்று வயதானவர்களு குத்தான் வருவது வழக்கம். ஆனால் இக் காலம் சிறியவர் களுக்குங் கூட வருகிறது. இதில் பலவிதம் உண்டு. பொது வாக உடலின் ஒரு பக்கம் சுவாதீன மில்லாமல் போய் விடு வதற்கே "பாரிச வாய்வு" என்று சொல்லுவார்கள். உட லில் ஒரு கை, ஒரு கால் சுவாதீன மிழந்து விடும். தன் னிச்சையாய்க் கையைத் தூக்கவோ, காலை எடுக்கவோ வராது. அப்பேர்ப்பட்டவர்கள் படுக்கையில் கிடக்க வேண்டியதுதான். இந்த வியாதியானது இருந்தாற் போலி ருந்து சிலரைத் தாக்குகிறது. சாதாரணமாய்ப் பேசிக் கொண்டிருப்பார்கள். திடீரென்று 'என்னமோ தலை அதிக மாய் வலிக்கிறது' என்பார்கள். உடனே சற்று நேரத்தில் பிரக்ஞை தவறி விடும். அதற்கு உடனே சாந்தி பல செய் வார்கள். மருத்துவமும் பல நடைபெறும். கடைசியில்

அதன் முடிவைப் பார்க்கும்போது ஒரு கை, ஒரு கால், தூக்கவோ அசைக்கவோ முடியாமல் போய் விட்டிருக்கும்.

சிலருக்கு முதலில் ஜுரம் வந்து, இரண்டு மூன்று, நாட்களில் கை கால் சுவாதீன மில்லாமல் போய் விடும். சிலருக்குச் சிறிது சிறிதாக ஒரு பக்கம் கை கால் முதலில் வலிக்கும். பிறகு படிப் படியாய்ச் சுவாதீன மில்லாமல் போய் விடும். இதில் சிலருக்கு வலது பக்கக் கை கால்கள் சுவாதீன மிழப்ப துண்டு. சிலருக்கு இடது புறத்திலும் சுவாதீன மில்லாமற் போய் விடும். சிலருக்கு இரண்டு கால் களும், இரண்டு கைகளும் சுவாதீன மற்று விடும். சிலருக் குக் கை மட்டும் தூக்க வராது; கால் நன்று யிருக்கும். சிலருக்குக் கைகள் நன்று யிருக்கும்; கால் மட்டும் அசைக்க வராது. ஆகவே, இது எப்படியும் பல விதத்தில் தன் சொரூபத்தைக் காட்டுகிறது.

இதற்கும் பலவித வைத்திய முறைகள் கையாளப் படு கின்றன. ஆங்கில வைத்தியத்தில் இந்தப் பாரிச வாய்வு அவ்வளவு குணமாகிறது என்று சொல்வதற் கில்லை. அதை இப்பொழுது நன்கு தெரிந்த டாக்டர்கள் முன்பே சொல்லி விடுவார்கள். சாதாரணமாய் எந்த வைத்தியர்களும் அப் படிச் சொல்ல மாட்டார்கள்; சொல்லவும் முடியாது. அவர் களும் மனிதர்கள் தானே! முடிந்த மட்டும் முயற்சி செய்ய லாம், குண மானல் ஆகட்டும். 'வருகிற வரை லாபம் தானே' என்று எண்ணுகிறவர்களும் உண்டு. ஆனல், நம் மவர்களுக்குத்தான் அந்த மோகம் போவ தில்லையே! அவர் களைக் கெஞ்சிக் கேட்டுக் கொண்டும், பெரிய சிபார்சுகளைக் கொண்டும், ஆஸ்பத்திரிகளில் இடந் தேடிக் கொள்வார்கள்.

அவர்களும் பல மாதங்கள் ஊசிகள், பல மருந்துகள், பல எக்ஸ்ரே சிகிச்சைகள் அளிப்பார்கள். கடைசியில் 'இவ் வியாதி குணமாகாது. வீட்டுக்குப் போகலாம்' என்று மிக்க பவ்யத்துடன் சொல்லி விடுவார்கள்.

'நீ வீட்டுக்குப் போகலாம்' என்று சொன்னல் அர்த்தமென்ன? பிரசித்தி பெற்ற ஆங்கில டாக்டர்களே அப்படிச் சொல்லி விட்ட பிறகு வேறு வழி! 'சரி' நீ இந்த உலகத்தி லிருக்க லாயக்கில்லை; வேறு உலகத்தில் தான் இருக்க லாயக்கானவன்' என்று யமபுரிக்குச் சீட்டு கொடுத்து அனுப்பவது தவிர இதற்கு வேறு என்ன அர்த்தம் இருக்க முடியும்! சில வைத்தியர்கள் "நீ வீட்டிற்குச் சென்று இஷ்டமானதை யெல்லாம் சாப்பிடு!" என்று கூடச்சொல்லுவார்கள். வீட்டில் வாய் கட்டி பத்தியத்துடன் இருந்தாலாவது இன்னும் சில நாட்கள் உயிருடன் இருக்கலாம். கை கால் சுவாதீன மில்லாமல் சதா பிறருக்குத் துன்பமாய் வாழ்பவன், இன்னும் அதிக நாட்களிருந்தால், மற்றவர்களுக்கு மிகுந்த துன்பம் என்று தானே என்னவோ வைத்தியர்கள் அப்படிச் சொல்லுகிறார்கள்! அல்லது நீ வாயை அடக்காமல் இஷ்ட மானதை யெல்லாம் கண்ட கண்ட நேரத்தில் சாப்பிட்டு இக் கதிக் காளானாய். ஆகையால் அதே வழியைக் கடைப் பிடித்துச் 'சீக்கிரம் உன் கடையைக் கட்டு' என்று சொல்லுவதா யிருக்கலாம்!

ஆகவே, வைத்தியர்கள், தீர்ப்பை எப்படிக் கூறினாலும், நோயாளி அப்படிச் சாவதற்குச் சித்தமா யிருக்க மாட்டான். கை கால் சுவதீன மில்லா விட்டாலும், தன்னைக் கவனிப்பார் இருந்தாலும், இல்லா விட்டாலும், ஏழையானு

னும், பணக்காரனுனும், "இன்னும் சில நாட்கள் இருக்க மாட்டோமா? வேறு வைத்தியம்தான் செய்து பார்ப் போமே! அதனுலாவது, நம் ஆயுள் நீடித்து வாழ்க்கை இன்பம் சரியாய் அனுபவிக்க மாட்டோமா?" என்று ஆசை கொள்ளுவான். நன்ருய் நடமாடுகிறவர்களைப் பார்த்து "நாமும் இம் மாதிரி எப்பொழுது எழுந்து நடக்கப் போகி ருேம்? அந்த நாள் எப்போது வரும்? உலகத்தில் எனக்கு வேறு ஒன்றுமே வேண்டாம். நன்ருய் நடமாடினுல் போதும்" என்று நினைத்து நினைத்து ஏங்குவான். அவ னுடைய மன வேதனை அவனுக் கல்லவா தெரியும்? கற் பனை உள்ள, மற்றவர்கள், சிந்தித்துப் பார்க்கட்டும்!

மரணங்களில் பல விதம். வீர மரணம், தியாக மரணம், விபத்து மரணம், அகால மரணம், காதல் மரணம், திடீர் மரணம், தற்கொலையால் மரணம், கொலையால் மரணம், நோய் மரணம், எனப் பலவகைகள் உண்டு. "ஆறிலும் சாவு, நூறிலும் சாவு." அதனுல், "எப்பொழுது இறந் தாலு மென்ன" என்று வேதாந்தம் பேசி வீரச் செயல் களைப் புரியா விட்டாலும், உண்பதில் வீரங் காட்டி, ஊனைச் சிதைத்து, 'ஊழ் வினை' என்று நினைத்து ஊழியை அடைவோர் பலர். "நூற்றுக்குத் தொண்ணூறு பேர் இன்றைய உலகத்தில் சாப்பிடுவதினுலேயே சாகிருர் கள்!" என்று சொன்னுல் மிகையாகாது. இவர்களெல்லாம் உண்பதற்காக ஜீவித்திருக்கிருர்க ளென்பது நிச்சய மாகிறது. ஜீவிப்பதற்காக உண்பதென்றிருந்தால் இத்தனை, நோய்கள் ஏன்? இத்தனை கஷ்டங்கள் ஏன்? இத்தனை மருந்துகள் ஏன்? இத்தனை ஊசிகள் ஏன்? இத்தனை வைத் தியங்கள் ஏன்? இத்தனை மரணங்கள் ஏன்? "எதனுல் ஒரு

வன் வாழ்கிருனே, எதனிடம் ஒருவன் பற்று வைத்துச் சுகிக்கிருனே, அதுவே, அவனுக்கு நமனுய் முடியும்" என்று அனுபவசாலிகள் சொல்லுவார்கள். அது இந்தச் சாப்பாட்டு இராமன்கள் விஷயத்தில் முற்றிலும் உண்மை. ஜீவிப்பதற்காக மட்டும் உண வருந்துபவர்களைப் பற்றி நாம் கவலைப்பட வேண்டாம். அவர்கள், தான் 'எதைச் சாப்பிட வேண்டும், எப்பொழுது சாப்பிட வேண்டும்' என்னும் முறை யறிந்து முறைப்படி சாப்பிடுவார்களே!

இப் பாரிச வாய்வு எனும் நோயும் உணவின் கோளாறு களினுல் உண்டாவதே. நம்முடைய நாட்டில் அநேகமாய்ப் பருப்பில்லாமல் சாப்பாடே கிடையாது. பருப்பு நல்ல புஷ்டி யுள்ள ஆகாரம் தான். ஆனுல் அதையும் ஒரு அள வுடன் சேர்த்துக் கொண்டால் நல்லது. வாய்க்கு ருசியா யிருக்கின்ற தென்று காலை, பகல், மாலை, இரவு எல்லா வேளைகளிலும் பருப்பாகவே சாப்பிட்டு வந்தால், உடல் என்ன ஆவது? காலையில் இட்லி சாம்பார். மத்தியானம் தான் எத்தனை விதம்! பருப்பு நெய், பருப்பு சாம்பார், பருப்பு இரசம், பருப்பு காய் கறி கூட்டு, பொரியலில் பருப்பு. இத்தனையும் போதா தென்று கடலைப்பருப்பு வேறு பலவித உருவங்களில் நம் உணவில் இடம் பெறு கிறது. மாலை டிபனில் பஜ்ஜி, பக்கோடா, ஓமப்பொடி, காராபூந்தி, லட்டு, மோகன்டால் சாப்பிடுகிருர்கள். இவைக ளெல்லாம் கடலை மாவிலிருந்து செய்யும் பண்டங்கள் தானே? இரவிலாவது வெறும் இரசமோ, குழம்போ, வைத்தால் பிடிக்கிறதா? பிடிக்காத காரணத்தால், (வயிற் றுக் கல்ல! வாய்க்கு!) அப்பொழுதும் கூட பருப்பு போட வேண்டும். வீட்டிலாவது சகோதரிகள் அவ்வப்

போது பருப்பு போடாமல் சமையலைப் பத்தியமாய்ச் செய்வார்கள். ஓட்டல், ஹாஸ்டல், மெஸ் இவைகளில் விமோசனமே கிடையாது. தினமும் எந்த வேளையிலும் பருப்பு தான். இவர்கள் வயிறு கெடவும், வாய்வு உடம்பில் ஏற்படவும் கேட்க வேண்டுமா? பிறகு முதுகு வலி, பிடிப்பு, கை கால் வலி, பிறகு வயிற்றில் காற்ரோட்டம். "கர் முர்" என்ற உறுமல் சத்தம். பிறகு காற்று (Gas) ஏற்பட, அஜீரணம். உணவில் வெறுப்பு. நரம்பு சக்தியில்லாமை! கடைசியில் பாரிச வாய்வு வந்து கை கால் விழுந்து விடுகிறது!

"பருப்பு சாப்பிட்டால் என்ன? அதற்குத் தான் பெருங்காயம் இருக்கிறதே! எல்லாவற்றிலும் கலந்து விட்டால் போகிறது! பருப்பை ஜீரணித்து விடும். வாய்வு உபத்திரம் ஏற்படாது" என்று சொல்லலாம்.

அப்படி அளவிற்கு மிஞ்சிப் பருப்பைச் சாப்பிடுவானேன்? அதற்காகப் பெருங்காயத்தைக் கரைப்பானேன்! பெருங்காயம் என்றும் துணை செய்யுமா? எல்லாம் உடலில் ஓரளவு இரத்தம் நன்ருய் இருக்கும் வரைக்கும்தான். பிறகு, சற்று வயதான பின் இரத்தோட்டம் மாறுதல் அடைந்ததும் பல கெட்ட குணங்களைக் காட்டுகின்றன. அதனுடைய முடிவுதான் இந்தப் பாரிச வாய்வு.

உடலில் வாய்வு அதிகம் ஆனல் இரத்த ஓட்டம் சரிவர ஏற்படுவதில்லை. நரம்பு பலவீனம் உண்டாகிறது. அது சிறிது சிறிதாகவோ, திடீரென்ருே, மூளையில், கை கால் பகுதிகளைச் சேர்ந்த பாகத்திற்கு இரத்தம் போவது

நின்று விடுகிறது. அதனல் மூளை இரத்த போஷணை இன்றித் தன் வேலையைச் செய்ய மறுக்கிறது. அதனல் முடியவில்லை. அதற்கு நாம் செய்கிறதென்ன? பலவித மருந்துகளை உடலில் செலுத்துகிருேம். அம் மருந்துகளின் வேகத்தால் இரத்தத்திலுள்ள வாய்வு கலந்து சிறிது குண மேற்படும். அம் மருந்தின் வேகத்தில் மூளைக்கும் சிறிதளவு இரத்தம் செல்லும். அதனல் சிறிது குணமாவது போலத் தோன்றும். மருந்து உபயோகத்தில் இருக்கும் மட்டும் சற்று குணமாகவே இருக்கும். ஆனல் மருந்தைக் கைவிட்டால், பூமியின் ஆகர்ஷண சக்தி யென்னும் எதிரி வென்று விடுகிறது. மறுபடியும் பழைய நிலைக்குத் திரும்ப வேண்டியது தான். இந்தப் பாரிச வாய்வுக்கு ஆங்கில வைத்தியத்தை விட நாட்டு வைத்திய முறை சிறிது பலன் அளிக்கிறது. ஆரம்ப நோயாளிகளுக்குக் குணமும் செய்கிறது. அதிலும் மலையாள வைத்தியமாகிய நவரக்கிழி போன்றவை பரவா யில்லை. ஆனல் இத்தனை வைத்தியமும் செய்து ஒன்றுமே குண மில்லாதவர்களும் உண்டு. ஆனல் இவர்களெல்லோராலும் கைவிடப்பட்டு பரலோக யாத்திரைக்குச் சீட்டு எழுதிக் கொடுத்து விட்ட பல பாரிச வாய்வு நோயாளிகள், இந்த சிரசாசனத்தைச் செய்து முற்றிலும் குணமாகி ஆரோக்கியமாக இருக்கிருர்கள்.

முதலில் எடுத்ததும், தலைகீழாக நிற்க முடியாது. அவர்களுக்குத்தான் கைகால் சுவாதீன மில்லையே? முதலில் ஒரு மாதம் சர்வாங்காசனத்தை ஒரு நிமிஷம் மூன்று தடவை ஆரம்பித்து, சிறுகச் சிறுக ஐந்து நிமிஷங்கள் மூன்று தடவை செய்யப் பழக வேண்டும். இதற்குப் பிறருடைய உதவி மிக அவசியம். பின் பிறருடைய உத

வியைக் கொண்டே சிரசாசனத்தில் சில விநாடிகள் நிற்க வேண்டும். இம் மாதிரி ஒரு நிமிஷம் மூன்று தடவை செய்விக்க வேண்டும். சிறிது சிறிதாக வாரத்திற்கு அரை நிமிஷ வீதம் நேரத்தை அதிக மாக்கிக் கொண்டே, பத்து நிமிஷங்கள் மூன்று தடவை செய்யப் பழகி விட்டால், மூளைக்கு நன்ருய் இரத்தப் பாய்ச்சல் கிடைக்கிறது. இரத்தப் பாய்ச்சல் இல்லாம லிருந்த கால்கைப் பகுதிகளுக்கு மறுபடியும் இரத்தம் பாய்ந்து சிறிது சிறிதாக அப் பகுதி வேலே செய்ய ஆரம்பிக்கிறது. இதற்குள் நோயாளிக்கே, இரண்டு மூன்று மாதங்களில் தானே சுயமாகச் செய்யும் சக்தியும் ஏற்படலாம். எல்லாம் அவரவர்களின் நிலைமையைப் பொருத்திருக்கிறது. இன்று செய்து நாளை பலனை யோகத்தில் எதிர் பார்க்க முடியாது. பல மாதங்கள் செய்ய வேண்டும். ஆனுல் பலன் நிச்சயம் உண்டு.

கண்கெடாமல் இருக்க

கண் எவ்வளவு இன்றியமையாத தென்று சொல்லத் தேவை யில்லே. கண்கள் இல்லேயானுல் ஒருவன் வாழ்வின் பல சுகங்களே அனுபவிக்க முடியாது. உலகத்திலுள்ள பல இயற்கை வர்ண ஜாலங்களேக் காண முடியாது. உலக சிருஷ்டியில் ஜீவராசிகளின் அற்புதங்களே அறிய முடியாது; அதன் நிலேகளே உணர முடியாது. ஒருவனுக்கு நல்ல மூளே யிருந்தாலும், இவைகளே உணர வேண்டுமானுல், கண்களின் உதவி இருந்தால் தான் முடியும். அப்பேர்ப் பட்ட கண்களே என்னதான் 'கண்ணே' போலப் போற்றினுலும், நாற்பது வயதானதும் அதன் சக்தி குன்றத் தான் செய்கின்றது. அச் சமயம் நமது உடலில் இயற்கை

யாய் ஏற்படும் இருதய, நரம்பு, இரத்த மாறுத லானது இந்த பல வீனத்தை இன்னமும் அதிகப் படுத்தும்.

கண்களுக்குப் பல விதங்களினுல் பல கோளாறுகள் ஏற்படுகின்றன. சில பிறவியினுலேயே ஏற்படும்; சில தொற்று நோய்களால் ஏற்படும்; சில இயற்கையாய் ஏற்படும். பிறவியினுல் கண் இல்லாமலோ, கண் பார்வையில்லாமலோ, ஏற்பட்டால் அதற்கு ஆசனங்களினுல் ஒன்றும் செய்ய முடியாது. ஒரு கால், கண் நரம்புகள் பலவீனமா யிருந்து இரத்த போஷணே அவைகளுக்குக் கிடைக்காம லிருந்து, அதனுல் கண் பார்வை யில்லையானுல், இதை ஆசனங்களால் குண மாக்கலாம். இதற்கு சிரசாசனமும், மற்றும் கண் பயிற்சிகளும் செய்தால் குணமாகும்.

பிறவிக் குருடர்கள் நம் தேசத்தில் இருப்பது போல் அவ்வளவு அதிகமாக வேறெந்த தேசத்திலுமே கிடையாது. பிறக்கும் போதே கண் இழந்து பிறக்கும் குழந்தைகள் எந்த பாவத்தை அறியும்! பெற்றோர்களின் போக்கே காரணம்! அவர்கள் தான் இதற்கு உத்தர வாதம். அவர்களுடைய கண்மூடித் தனமான போக்கே, குழந்தைகளின் வாழ்க்கையைப் பெரிதும் பழாக்கி விடுகிறது. பெற்றோர்களாய் இருக்கக் கூடியவர்கள் ஒழுக்கமுடன் இருந்து, உடலே உறுதியாக்கி, ஆரோக்கியத்தைக் காப்பாற்றி, வீரியத்தையும் காப்பாற்றினுல் அழகு மிக்க குழந்தைகளேப் பெற்றெடுக்கலாம்.

சில கண் கோளாறுகள், நமது பழக்க வழக்கங்களால் ஏற்படுகின்றன. நாம் உண்ணும் உணவில் உணவுச் சத்து

மிகவும் குறைந்திருந்தால், கண் பார்வை குறையும். சில ருக்கு இருந்தாற்போல் இருந்து கண் முன்னுல் இருப்பவை ஒன்றுமே தெரியாது. உணவுச் சத்துக் குறைவினுலும், நரம்பு பலவீனத்தினுலும், சரியான இரத்த போஷணை யில்லாததினுலும் இவ்வாறு ஏற்படுகின்றன. இதைச் சிரசாசனம் செய்வதினுலும், உணவு, ஒழுக்கங்களினுலும் போக்கடிக்கலாம்.

சிலருக்கு அதிக வெளிச்சம் உபயோகிப்பதனுல், கண்கள் பாதிக்கும். மின்சார விளக்கு நமக்கு எவ்வளவோ அனுகூலமாய்த்தா னிருக்கின்றது. அதையும் அளவுடன் உபயோகித்தால் தான் நல்லது. பதினைந்து, இருபது, இருபத்தைந்து காண்டில் சக்தியுள்ள பல்புகளை உபயோகிக் கலாம். சிலர் அறுபது, நூறு காண்டில் பல்புகளையே எங்கும் மாட்டுவார்கள். இவர்களின் அறியாமையைப் பற்றி என்ன சொல்வது! கண்மணியில் ஒரு திரை இருக் கின்றது. அது வெளிச்சத்திற்குத் தக்கபடி விரியவும், சுருங் கவும் செய்யும். வெளிச்சம் அதிகமானுல், திரை சுருங்கி வேண்டிய அளவு வெளிச்சத்தைக் கண்ணில் இருக்கும் கண் ணுடி வழியே உள்ளே செல்ல விடும். வெளிச்சம் குறைவா யிருந்தால் அந்தத் திரை சற்று விலகிச் சந்து பெரிதாகும். வெய்யலில் செல்பவர்கள் கண்களைச் சுருக்கி, முகத்தை யும் சுருக்கி வைத்துக் கொள்வதைப் பார்த்திருக்கலாம். இப்படிப் பகலில் கஷ்டப்பட்ட கண்களுக்கு, ஓய்வு கொடுக் கவே 'இரவு' வருகின்றது. அந்த இரவையும் பகலாக்கிக் கண்களுக்கு அதிக வெளிச்சத்தைச் கொடுத்துக் கெடுக் கிரேும். மற்றும் பகலைப் போல் இரவைக் கழிக்கும் அன்பர் களைப்பற்றிச் சொல்லத் தேவை யில்லை! இரவுக் காட்சி

களுக்குச் சென்று, இரவில் பல அக்கிரமங்களைப் புரிபவர்களுக்குக் கண் கெடுவதற்குச் சொல்லவும் வேண்டுமா?

சினிமாக் காட்சிகள் வேறு ஒரு பக்கம் தன் கைங்கரியத்தைச் செய்கின்றன! திரைக்குச் சமீபத்தில் உட்கார்ந்து பார்க்கிறவர்களுக்குக் கண்கள் கெடச் சொல்லவும் வேண்டுமா? இத்தனை அடி தள்ளித்தான் உட்கார்ந்து பார்க்க வேண்டுமென்று ஒரு விதியையாவது அரசாங்கம் ஏற்படுத்தினால் நல்லது. இரவுக் காட்சிகளை நிறுத்தி விட வேண்டும். ஜப்பான் தேசத்தில் காலை முதற் கொண்டு காட்சி நடக்குமாமே, அதைப் போல ஏற்பாடு செய்தாலாவது நல்லது. அதற்குப் பதில் நமது அரசாங்கம் இரவு காட்சிகளுக்கு பஸ் சௌகரியம் கொடுத்திருக்கின்றது!

புகைப் பழக்கமும், கண்களைக் கெடுப்பதற்கு ஒரு வழி. புகை பிடிப்பவர்களைப் பாருங்கள்; கண்கள் நெருப்பாய் ஜொலிக்கும். அத்தனையும் நரம்புகளின் புடைப்பே! அவர்களின் கண்கள், மற்றெல்லோர் கண்களையும் விடச் சீக்கிரம் பழுதடைந்து விடுகின்றன. சினிமாக் காட்சிகளில் "பகல் காட்சிகளில் புகை பிடிக்கக் கூடாது" என்று தடை விதிக்கப் பட்டிருக்கிறது. இரவுக் காட்சிகளில் "புகை பிடிக்காமலிருக்கக் கேட்டுக் கொள்ளப் படுகின்றது." ஆனால் இந்தக் கோரிக்கைகளுக்கு யாரும் செவி சாய்ப்பதாகக் காணோம்! இம் மாதிரி சட்டம் ஜனங்களின் சுகாதாரத்தைப் பாதுகாப்பதற்காகவே ஏற்பட்டது. அதை துஷ்பிரயோகம் செய்பவர்களுக்கு, காலம், இடம் என்ற சலுகைகள் ஏன்? இவர்களின் சுகத்திற்காக, மற்றவர்களுடைய ஆரோக்கியம் கெடலாமா? மற்றவர்கள் இதனால் எவ்வளவு பாதிக்கப்

படுகின்றார்கள்? அவர்களுக்கு இந்தப் புகையினால் எவ்வளவு கஷ்டங்கள் உண்டாகின்றன? இந்தப் புகை மண்டலங்களுக் கிடையில் சினிமா காட்சியே மறைந்து கூட சில சமயம் காணப்படும். பம்பாய் போன்ற நாகரிக நகரங்களில் கூட பொது ஜனங்கள் பழகும் இடங்களில் புகை பிடிப்பதை முற்றிலும் தடுத்திருக்கின்றனர். ஏன், நமது சென்னை அரசாங்கமும் அவ்வாறு செய்யக் கூடாது?

ஒவ்வொருவரும் அவரவர்கள் கண்களை ஜாக்கிரதையாய்ப் பாதுகாத்துக் கொள்ள வேண்டும். 'கண்களுக்குப் பாதுகாப் பளிக்கிறேன்' என்று யாரும் கண்மூடி மௌனியாய் உட்கார்ந்திருக்க முடியாது. தூங்கும் நேரம் தவிர, மற்ற நேரங்களி லெல்லாம் கண்களை ஏதாவது ஒன்றில் உபயோகிக்க வேண்டியதாய்த்தான் இருக்கிறது. அவரவர்களின் உத்தியோகத்திற்குத் தக்கபடி கண்களை நுணுக்கமாகவும், சாதாரணமாகவும் உபயோகிக்க வரும். நுணுக்கமாய் உபயோகிப்பவர்களுக்கு நாற்பது வயதில் இயற்கையாய்க் கண்கள் பாதிக்கும். சிலர் குனிந்தே எழுத்து வேலை, சித்திர வேலை கடிகார வேலை, கணக்கு வேலை, தையல் வேலைகளைப் போன்ற பல வேலைகளைச் செய்கின்றனர். அவர்களுக்குச் சில நாட்களில் தூரப் பார்வை சரியாய்த் தெரியாது. ஆனால் சமீபத்தில் நன்றாய்த் தெரியும். காரணம் மணிக் கணக்காய்க் குனிந்து பார்வையைச் சமீபத்தில் செலுத்துவதால் கண்களைச் சுற்றி யிருக்கும் தசைகள் அதற்குத் தகுந்தாற் போல் அமைந்து விடுகின்றன; அவர்கள் தலை நிமிர்ந்து நேராய்ப் பார்க்கும்போதும், கண் நிமிர்ந்து நேராய்த் திருப்ப முடியாமல், தசைகளால் இழுக்கப் படுகின்றன. அதனால் தூரப் பார்வை மட்டும் மங்கினாற்

போலத் தெரியும். இதற்குக் கண்பார்வைக் குறைவு என்று அர்த்த மல்ல. அதைப் போலவே தூரத்திலேயே பார்த்துப் பழக்க மானவர்களுக்குச் சமீபத்தில் பார்க்கக் கண்விழி கீழே திருப்ப முடியாமல் தசைகள் பிடித்துக் கொள்ளும். அதற்கெல்லாம் தற்கால விஞ்ஞான உலகில் பல சாதனங்களைக் கண்டு பிடித்திருக்கின்றனர். மூக்குக் கண்ணாடி இவர்களுக்கு மிக்கத் துணை செய்கின்றது. இந்தக் கண்ணாடி ஏற்படவில்லை யென்றால், அநேகர் இந்தக் காலத்தில் கஷ்டப் படத்தான் வேண்டி யிருக்கும். அநேகர், தங்கள் வாழ்வை நடத்தவும் முடியாது.

இந்தக் காலத்தில் எந்த விதமான கண் கோளாறுகள் ஏற்பட்டாலும், அவைகளுக்கு அற்புதமான சிகிச்சைகள் எல்லாம் ஏற்பட்டிருக்கின்றன. ஆனால் "ஏதோ கோளாறு ஏற்பட்டது. கண்ணாடி அணிந்தோம். சில நாட்களில் தீர்ந்து விட்டது, கழட்டி எறிந்தோம்" என்று இல்லை. இருக்க இருக்க, கண்ணாடியின் எண்களை மாற்றுவதும், புதிதாய் வாங்குவது மாகவே இருக்க வேண்டி யிருக்கிறது. இதற்கு ஒரு மார்க்கமும் கண்டு பிடித்ததாய்த் தெரிய வில்லை. பண வசதி யுள்ளவர்கள் கண்ணாடியை அடிக்கடி மாற்றவோ, வேறு வாங்கவோ, டாக்டர்களுக்குப் பணம் கொடுக்கவோ முடியும். வசதி யில்லாதவர்களின் கதி யென்ன? தனிப்பட்ட டாக்டர்களிடம் சென்று செலவழிக்க முடியாது. ஆஸ்பத்திரிக்குச் சென்றால் அங்கும், நெருக்கடியின் காரணமாக, இன்னமும் ஆறு மாதங்கள் கழித்து வரச் சொல்லுகின்றனர். ஆனால் இவர்கள் பிழைக்க வழி! தெருவில் விற்கும் கண்ணாடிகளில் அவர்களாகவே போட்டுப் பார்த்து, நன்றாய்ப் படிக்க முடிந்ததை

ஏதோ ஒன்றிரண்டு ரூபாய் விலையில் வாங்கி மாட்டிக் கொள்வார்கள். இந்த மாதிரிதான் அநேகமாய் நடக்கிறது. இதனால் இன்னும் அதிகமாகக் கண்களைக் கெடுத்துக் கொண்டவர்களுமுண்டு.

சிலருக்கு "டாக்டரே எழுதித் தந்து கடைசி எண் வரைக் கூட கண்ணாடி அணிந்தாய் விட்டது. இனி நம்பரே கிடையாது. ஆனால் பார்வை என்னமோ வரவில்லை" என்கிறவர்களும் உண்டு. சிலர் பல வைத்தியம் செய்து பார்த்தும் பார்வை கிடைக்க வில்லையே என்கிறவர்களும் உண்டு. இவர்களெல்லாம் வயதானவர்களென்று எண்ணி விடாதீர்கள்; வாலிபர்களும் உண்டு.

அப்பேர்ப்பட்டவர்களுக்கெல்லாம், இச் சிரசாசனம் மிக மிகத் துணை செய்கிறது. சிரசாசனம் செய்யும்போது, கண்களுக்கு இரத்தம் நன்கு பாய்வதாகவும் அதன் தசைகள், நரம்புகள், சவ்வுகள், திரைகள், அணுக்கள் முதலியன எல்லாம் சுகமடைவதாகவும், பலம் பெறுவதாகவும் மனதினால் நினைக்க வேண்டும். அத்துடன், கீழ் வரும் கண் பயிற்சியையும் செய்யலாம்.

கண் பயிற்சி

சிரசாசனத்தை நன்றாகச் செய்ய வந்த பின்தான் கண் பயிற்சி செய்ய வேண்டும். ஆரம்பதிலேயே செய்ய ஆரம்பிக்கக் கூடாது. குறைந்தது மூன்று அல்லது ஐந்துநிமிஷங்களாவது ஒரே தடவையில் சிரசாசனத்தில் நிற்க வர வேண்டும். அப்பொழுது செய்தால் தான் கண் பயிற்சி செய்ய நேரம் கிடைக்கும். நிம்மதியாகவும் செய்ய முடியும். அதற்

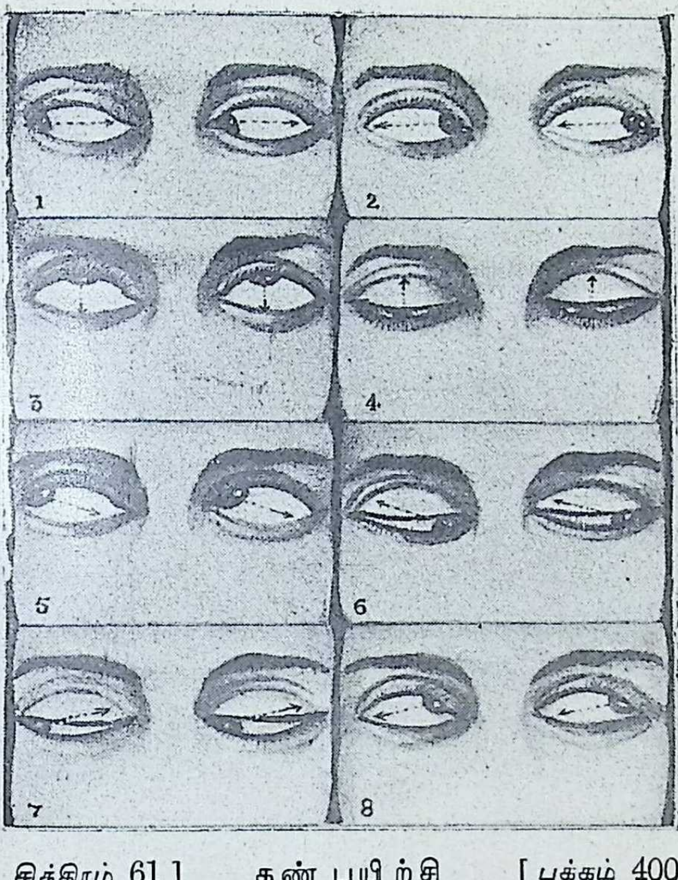
கும் குறைந்த நேரம், அதாவது ஒரு நிமிஷம் இரண்டு நிமிஷங்கள், செய்பவர்கள் கண் பயிற்சி செய்யக் கூடாது. தவிர, ஆரம்ப சாதகர்கள் சிரசாசனத்தில் சரியாய் நிற்க மாட்டார்கள். 'விழுந்து விடுவோமோ' என்ற பயம் வேறு மனதில் இருக்கும். அம்மாதிரி பதட்டமெல்லாம் இல்லாமல் சகஜமாய்ச் சிரசாசனத்தில் நிற்க வந்தபின், கண் பயிற்சி ஆரம்பிப்பது உத்தமம். சுவரின் உதவி யில்லாமல் சிரசாசனத்தில் சரியாக நிற்க வந்தபின் கண் பயிற்சி ஆரம்பிப்பது நல்லது. ஆனால் இதன்படி சிலரால் செய்ய முடியாது. அவர்கள் சுவரின் உதவியோடு சிரசாசனத்தில் இருந்துக் கொண்டும் கண் பயிற்சி செய்யலாம். குதிக்கால்கள் மட்டும் லேசாக சுவரில் பட வைத்துக் கொண்டு கண் பயிற்சியைச் செய்யலாம்.

கண் பயிற்சி செய்யும் விதம்

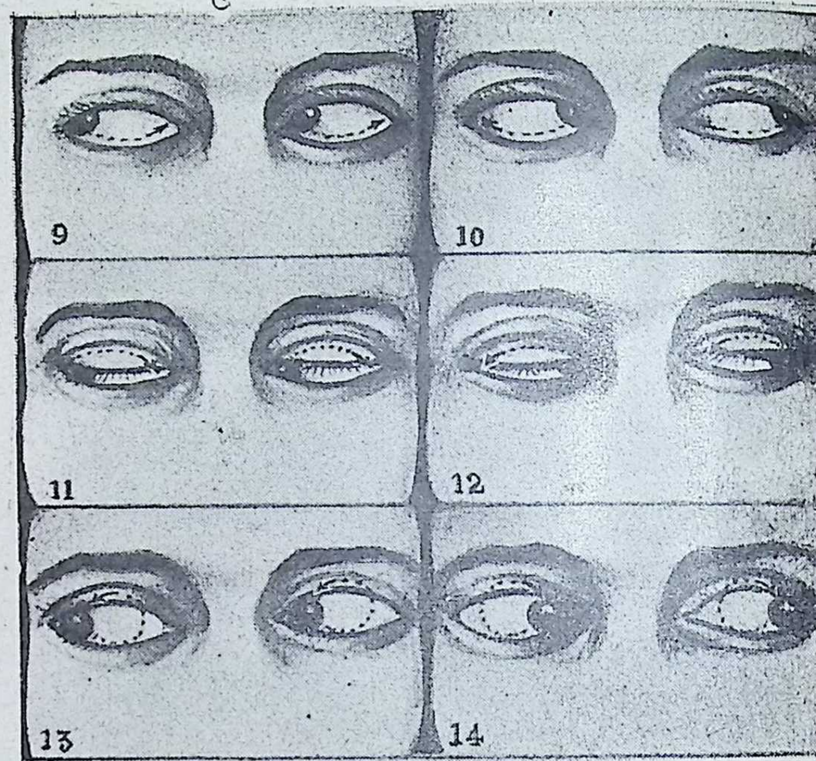
1. கண்களைப் பக்கங்களில் வலது முனையி லிருந்து இடது முனைக்கும், இடது முனையி லிருந்து வலது முனைக்குமாக, சித்திரம் 61-ல் இருக்கும் ஒன்று, இரண்டு என்ற எண்ணி லுள்ளபடி கொண்டு செல்லவும்.

2. கண்களை மேலிருந்து கீழுக்கும், கீழிருந்து மேலுக்கு மாக மூன்றுவது, நான்காவது எண்ணி லுள்ளபடி செலுத்தவும்.

3. வலது பக்க மேல் கோடியிலிருந்து, இடது பக்கக் கோடிக்கும், அவ்வாறே இடது பக்கக் கீழ்க் கோடியிலிருந்து, வலது பக்க மேல் கோடிக்கும், கண்களை ஐந்தாவது, ஆறுவது எண்ணி லுள்ளபடி செய்யவும்.



சித்திரம் 61]　　கண் பயிற்சி　　[பக்கம் 400



சித்திரம் 62]   கண் பயிற்சி   [பக்கம் 400

4. ஏழாவது, எட்டாவது எண்ணி லுள்ளபடி, வலது கீழ்க் கோடியி லிருந்து, இடது மேல் கோடிக்கும், இடது மேல் கோடியி லிருந்து, வலது கீழ்க் கோடிக்குமாகக் கண்களைக் கொண்டு செல்லவும்.

5. பிறைச் சந்திரனைப்போல அரை வட்டமாய், சித்திரம் 62-ல் இருக்கும் ஒன்பது, பத்து எண்ணி லுள்ளபடி செய்யவும். அதாவது, வலது முனையி லிருந்து ஆரம்பித்து, கண்களைக் கீழ் நோக்கிக் கொண்டு வந்து, மேலே திருப்பி, வலது முனையில் முடிக்கவும். வலது முனையிலிருந்து கண்களைக் கீழ் நோக்கிக்கொண்டு வந்து, இடது பக்க முனையில் முடிக்கவும்.

6. பிறைச் சந்திரன் தலைகீழ் இருப்பதைப்போல, பதினொன்று, பன்னிரண்டு எண்ணி லுள்ளபடி செய்யவும். அதாவது வலது முனையி லிருந்து கண்களை மேல் நோக்கிக் கொண்டு வந்து இடது முனையில் முடிக்கவும். அவ்வாறே இடது முனையி லிருந்து கண்களை மேல் நோக்கிக் கொண்டு வந்து வலது முனையில் முடிக்கவும்.

7. பதிமூன்றாவது எண்ணி லுள்ளபடி கண்களை வலமாகச் சுற்றவும்.

8. பதினான்காவது எண்ணி லுள்ளபடி கண்களை இடமாகச் சுற்றவும்.

மேற்படி செய்யும் முறைகளில் ஒவ்வொன்றும் ஒரு தடவைக்குத் தான் விளக்கப் பட்டிருக்கின்றது. ஆரம்ப சாதகர்கள், ஒவ்வொன்றையும் முதலில் மூன்று தடவைகள்

செய்ய வேண்டும். பின் வாரத்திற்கு ஒரு தடவை வீதம் அதிக மாக்கிக் கொண்டு வந்து, ஒன்பது தடவைகள் வரைக்கும், ஒவ்வொன்றையும் செய்யலாம்.

இப் பயிற்சி செய்யும் போது, கண்களைக் கூடுமான வரை ஒரு முனைக்கும் மறு முனைக்கும் நன்றாய்க் கடைசி வரை கொண்டு செல்ல வேண்டும். அப்படி விழிகளைத் திருப்ப முயற்சி செய்யும் போது, சிலருக்குக் கழுத்தும் தலையும் திரும்பும். அவர்கள் அப்படித் திருப்பாமல் கவனம் வைத்துப் பழக வேண்டும். ஆரம்பத்தில் கண் விழிகள் நமது இஷ்டப்படி சரியாய்த் திருப்ப வராது. மனதைக் கண் விழிகளைத் திருப்புவதில் செலுத்திச் சிரத்தையுடன் பழகி வந்தால் சில நாட்களில் நன்றாய்த் திருப்ப வரும்.

இந்தக் கண் பயிற்சியைச் சிரசாசனத்தில் செய்தால் மிகவும் நன்மை யுண்டு. தவிர, சிரசாசனம் செய்பவர்கள் தான், இந்தக் கண் பயிற்சியைச் செய்ய வேண்டு மென்ப தில்லை. சிரசாசனத்தைச் செய்ய முடியாதவர்கள், வயதின் காரணமாகவோ, சரீர வளர்ச்சியின் காரணமாகவோ, வியாதியின் காரணமாகவோ எத்தனையோ பேர் இருப்பார்கள். அவர்களெல்லாம் வெறுமனே சாதாரணமாய் நிமிர்ந்து, உட்கார்ந்து, இந்தப் பயிற்சிகளைச் செய்யலாம். பத்மாசனத்தில் உட்கார்ந்து செய்வது நல்லது. நாற்காலி, சோபாவில் உட்கார்ந்துகூடச் செய்யலாம். படுக்கையில் கிடக்கும் நோயாளிகளும் படுத்தவாறே செய்யலாம். இளஞ் சூரியன் முன் செய்வது இன்னும் கொஞ்சம் அதிக பலன் தரும். இப்படிச் செய்தால் சிலருக்குப் பிடிக்காது. அவர்கள் சூரியன் முன் உட்கார்ந்து செய்யக் கூடாது.

சாதாரணமாய்ச் சிரசாசனம் செய்தாலே பூமியின் ஆகர்ஷண சக்தியினால் சிரசிலுள்ள அவயவங்களுக் கெல்லாம் இரத்த போஷணை நிறைய கிடைக்கிறது. கண் களுக்கும் அவ்வாறே கிடைக்கிறது. ஆனால் இந்தக் கண் பயிற்சியையும் சிரசாசனத்தில் செய்தால், நரம்புகள் தசைகள் நன்கு இழுக்கப் பட்டு இன்னமும் கண்ணாடியைத் துடைத்து விட்டாற் போலக் கண்களுக்குத் தெளிவு ஏற்படும்.

வெள்ளெழுத்து

கண் திரைகளுக்கும், கண்ணாடிக்கும், அதிலுள்ள அணுக்களுக்கும், இரத்த போஷணை, நரம்புகளின் மூலம் கிடைக்கா விட்டாலோ, அல்லது இரத்தத்தில் போதிய சத்துக்கள் இல்லா விட்டாலோ வெள்ளெழுத்து உண்டாகும். உருவம் தெரியாது. எல்லாம் சுத்தப் பிரம்மமாய் வெள்ளை வெளே ரென்றிருக்கும். இவைகளுக்கெல்லாம் நேரடியாகச் சிகிச்சை ஒன்றும் டாக்டர்கள் கொடுப்பது இல்லை. இரத்த போஷணை உண்டாக்க கால்ஷியம், விடமின் பி, போன்ற ஊசிகளை ஏற்றுவார்கள். இதனால், இரத்த போஷணைக் குறைவினால் ஏற்பட்ட வெள்ளெழுத்து ஒரு கால் மறையலாம். வர்ணத்தைப் பிரித்துணரும் அணுக்களுக்கும், வெளிச்சம் ஊடுருவிச் செல்லும் கண்ணாடிக்கும், கண் திரைகளுக்கும் சம்பந்தப்பட்ட இரத்த நாளங்கள் சூம்பி இருப்பதை, எந்த மருந்தினாலும், ஊசியினாலும் ஒன்றும் செய்துவிட முடியாது. ஆனால் சிரசாசனத்திலும், மேற் சொன்ன கண் பயிற்சி யினாலும், சூரியனை உற்றுப் பார்ப்பதினாலும் பார்வையை அடைய முடியும். இந்த வெள்ளெழுத்து சாதாரணமாய் வயதானவர்களுக்குத் தான் வரு

கிறதென்பதில்லை; எல்லா வயதினருக்கும் உண்டாகிறது. ஆனால், அப்படி ஏற்பட்டவர்களைப் பார்த்தால் அம் மாதிரி இருப்பதாகத் தென்படாது. பார்ப்பதற்குச் சாதாரணமாய் நம்மைப் போலத்தான் இருப்பார்கள். கண்களும் பார்க்க நன்றாய் இருக்கும். ஆனால் அவர்களுக்குக் கண்ணால் பார்க்க முடியாது; படிக்க முடியாது; எழுத முடியாது.

ஒரு வாலிபன் இருபது வயதிருக்கும். பி. ஏ. வகுப்பில் படித்துக் கொண்டிருந்தான். இருந்தாற் போலிருந்து கண் பார்வை தெரியாமல் போய் விட்டது. பிறர் உதவியில்லாமல் எங்கும் போவதற்கும் படிப்பதற்கும் முடியவில்லை. தான் படித்து முன்னுக்கு வந்து சம்பாதித்தால் தான், தன் எதிர் காலத்து வாழ்க்கையை நடத்த முடியும். இந் நிலைமையில் தீவிரமாய்ப் பல வைத்தியங்கள் செய்யப்பட்டன. தைலங்கள், ஸ்நானங்கள், உள்ளுக்கு மருந்துகள், எக்ஸ்ரே சிகிச்சைகள் பல நடந்தன. எதற்கும் இந்தக் கண் பார்வை கிடைக்கவில்லை. அழகான வாலிபன். பார்க்கக் கண்களும் மிக அழகாகத்தான் இருந்தன. ஆனால்........

ஆசன சிகிச்சைக்காக என்னிடம் அழைத்து வந்தார்கள். விவரங்கள் அறிந்தேன். இது எனக்குப் புதிய கேஸ். புதிய அனுபவம். ஆனால் யோக சாஸ்திரத்தில் இம் மாதிரியான கண்களுக்குச் சிரசாசனத்தில் பார்வை கிடைக்குமென்று இருப்பதை வைத்துக் கொண்டு முதலில் சிகிச்சை ஆரம்பித்தேன். புஜங்காசனம், பஸ்சிமோத்தானாசனம், சர்வாங்காசனம், மத்ஸ்யாசனம் முதலியவை முதல் இரண்டு வாரங்களுக்குச் செய்வித்துப் பிறகு

சிரசாசனம் செய்து வரும்படி சொன்னேன். இதை வாரத்திற்கு ஒரு நிமிஷமாக அதிகமாக்கி வந்து, அரை மணி நேரம் செய்யச் சொன்னேன். கண் பயிற்சியும் சொல்லித் தந்தேன். காலை மாலை சூரியன் முன்னும் கண் பயிற்சி செய்யச் சொன்னேன். தினம் சூரியனை இரண்டு நிமிஷங்கள் அதிகாலையில் உற்றுப் பார்க்கச் சொன்னேன். அப்படியே செய்வதாக சொல்லிப் போனார். இது நடந்தது, சுமார் பத்து வருடங்களுக்கு முன்பு.

சென்ற வருடம் இவ் வாலிபர் என்னைப் பார்க்க வந்தார். அவருடைய கண்கள் குணமாகிச் சௌகரியமாக இருந்தன. இரண்டு வருஷங்களிலே கண் பார்வை நன்கு தெரிந்த தாகக் கூறி எனக்கு நன்றி தெரிவித்தார்.

அந்தப் பயிற்சிகளைச் சிரசாசனத்துடன் சேர்த்து, செய்து வந்தால் வெள்ளெழுத்து மட்டுமல்ல, மற்றும் பல குறைகள் நிவர்த்தி யாகும். தசைகள், நரம்புகள், திரைகள், கண்ணுக்குள் உள்ள கண்ணாடிகள் முதலியவற்றிற்கு நல்ல புத்துணர்ச்சி ஏற்படும். கண்ணாடி போட்டவர்கள் கூட இப் பயிற்சி செய்து வந்தால், கண்ணாடியின் எண்களை அதிகமாக்குவதற்குப் பதிலாகக் குறைத்து வரலாம். லேசாகக் கண்ணாடி அணிபவர்கள், சில நாட்களில் எடுத்து விடலாம். தூரப் பார்வை, கிட்டப் பார்வை, உள்ளவர்கள் இந்தப் பயிற்சியைச் செய்தால், அவர்களுக்கு தசைகளின் பிடிப்புவிட்டுக் கண் பார்வை சுகப் படும். ஆனால், கண் மணியில் இருக்கும் கண் வில்லையின் கண்ணாடி, பிறவியிலேயே தட்டையாகவோ, நீண்டோ இருந்து அதற்காகக் கண்ணாடி அணிபவர்கள் இப் பயிற்சி செய்தால், குணமா

கும் என்று நிச்சயமாய்ச் சொல்ல முடியாது. மற்றவர் களுக் கெல்லாம் குண மாகும்.

தொற்று நோய்களையுங் கூட, இக் கண் பயிற்சி சிகிச்சையினாலும், சிரசாசனம் செய்வதினாலும் தடுக்கலாம். இயற்கையாய் ஏற்படும் "சாலேஸ்திரம்" சிறு வயதிலிருந்து சிரசாசனம் பழகுபவர்களுக்கு வராது. வயதானவர்கள் செய்தால் அதிகம் பாதிக்கப்படாமல் சிறிது முன்னேற முடியும்.

இது தவிர சாதாரணமாய் இளம் சூரியன் முன் உட்கார்ந்து, இரண்டு முதல் ஐந்து நிமிஷங்கள் வரை சூரியனை உற்றுப் பார்த்து, பிறகு உள்ளங் கைகளால் கண்களைச் சிறிது நேரம் மூடி இளைப்பாறி வந்தால் மிகவும் நல்லது.

செவிப்புலன்

ஐம்புலன்களில் செவி மிக முக்கியமானது; அபூர்வமும் சூட்சமமு மானது. மூளை, சத்தத்தை இதன் மூலமாகத்தான் அறிகிறது. இது சரியாய் வேலை செய்யவில்லையென்றால், மூளை நன்றா யிருந்தாலும், நாம் நாதத்தைக் கேட்க முடியாது. அல்லது காது நன்றா யிருந்து அதைச் சேர்ந்த மூளைப் பகுதி கெட்டிருந்தாலும் நாம் சத்தத்தைக் கேட்க முடியாது.

காதை நான்கு பாகங்களாகப் பிரிக்கலாம். முதலாவது வெளிச் செவி. இது சாதாரணமாய் நமக்குத் தெரியும் காதின் வெளி பாகம் தான். இது ஒலிகளைச் சேர்த்து உள்ளே செலுத்துகிறது. இரண்டாவது, சத்தம் செல்லும் குழாய். மூன்றாவது நடுச் செவி. இது மண்டை எலும்

புடன் சேர்ந்திருக்கின்றது. இங்குதான் செவிப்பறை இருக்கிறது. அதன் எதிரில் மூன்று சிறு எலும்புகள் உண்டு. அவை சத்தத்தை உட்செவிக்குச் செலுத்துகின்றன. நான்காவது உட்செவி. இங்கு நத்தைக் கூடு போன்ற ஒன்று உள்ளது. இது எலும்புக் குழிக்குள் இருக்கும். இக் குழிக்குள் ஒருவித திரவம் உண்டு. இது ஒலி அலைகளின் மோதுதலைத் தடுக்கும். இது மூளையை அடுத்து அமைந் திருக்கின்றது. செவிப் பறையில் தான் முதலில் சத்தம் தாக்குகிறது. பிறகு பக்கத்தி லிருக்கும் எலும்புகள் அதனை உட்செவிக்குக் கொண்டு செல்லுகின்றன. பிறகு அங் கிருந்து மூளைக்கு எட்டுகிறது. இந்தச் செவிப் பறை என் பது ஒருவித மெல்லிய சவ்வினாலானது. இதைச் சுற்றி யிருக்கும் இடம் காற்றினால் நிரம்பப் பெற்றிருக்கும். இக் காற்றின் அமுக்கம் சரியாய் இருந்தால் தான் காது சரி வரக் கேட்கும்.

செவியில் பலவிதமாகக் கோளாறுகள் ஏற்படலாம். புறச்செவிக்கு ஏதாவது ஏற்பட்டால் பரவாயில்லை. இங்கு கட்டி, புண் முதலியன வந்தாலும் வெளியில் தெரிவதால் சுகப்படுத்தி விடலாம். உள்ளே ஏதாவது ஏற்பட்டால் தான் கஷ்டம். உள்ளே சிறு கட்டிகள் ஏற்படலாம் ஜலதோஷம் பிடித்தால், காதையும் சிலருக்குப் பாதிக்கும். ஆகையால் எப்பொழுதும் காதை வெகு ஜாக்கிரதையாய்ப் பாதுகாக்க வேண்டும். சிலர் காதில் அடிக்கடி குச்சியைக் கொண்டு குத்திக் கொண்டே யிருப்பார்கள். சிறிது அஜாக்கிரதை யாய்ச் செவிப் பறையில் பட்டு விட்டால் பறை கிழிந்து விடும். அதனாலும் செவிட்டுத்தனம் ஏற்படுவது உண்டு. சாதாரணமாக, ஜல தோஷத்தினால் காது நோய் கண்

டால், அதை மருந்து போட்டுக் குணப் படுத்தி விட லாம். ஆனல் முக்கியமாய் முதலில் ஜல தோஷத்தைப் போக்கடிக்க வேண்டும். காதில் சிறு கட்டிகள் உண்டா னல், அதையும் மருந்து போட்டு சுத்தம் செய்வதின் மூல மாகவே குணப்படுத்தி விடலாம். இதற்கெல்லாம் சிரசா சனம் செய்வதனல் குணமாகாது. ஒருகால், சிரசாசனம் செய்பவர்களுக்கு இந்த மாதிரி ஏற்பட்டால், அவர்கள் காது வலி யிருக்கும்போது சிரசாசனம் செய்யக் கூடாது. சிறிது நாட்கள் சிரசாசனம் செய்வதை ஒத்தி வைக்க வேண்டும். சிரசாசனத்தைச் செய்பவர்களுக்கு, மேற் கண்ட ஜலதோஷம் சம்பந்தமான காது நோய், கட்டி, புண்கள் முதலியன உண்டாகவே உண்டாகாது. பொது வாய் வலி யிருக்கும்போது சிரசாசனத்தை யாரும் செய்யக் கூடாது.

சிலருக்கு நரம்பு பலவீனத்தால் காது மந்தமாய் விடும். நரம்புகள் நல்ல சுறுசுறுப்புடன் இருந்து, இரத்தோட்டமும் நன்கு இருந்தால்தான் எந்த அவயமும் வேலே செய்யும். காதும் அம் மாதிரியே. அதிலுள்ள நுட்பமான உறுப்பு களுக் கெல்லாம் இரத்த போஷணே மிக மிக அவசியம். வயதாகி இயற்கையாய் இரத்த போஷணே குன்றி, காது மந்தப் படுபவர்களும் உண்டு. சாதாரணமாய் சதா ஏதாவது நோயினல் பாதிக்கப்பட்டு, அதனல் காது மந்தப் படுவதும் உண்டு. அடிக்கடி ஜுரங்கள் வந்து, அதற்காக 'கொயினு' போன்ற மருந்துக்களேக் கணக்கின்றி விழுங்கி, நரம்பு பல வீன மடைந்து, காது கேளாமல் போவதும் உண்டு. இவ் வகையான காதுக் கோளாறுகளேச் சுலபமாய் சிரசாசனத் தின் மூலம் நிவர்த்திக்க முடியும். சிரசாசனம் செய்வதனல்,

பூமியின் ஆகர்ஷண சக்தி இரத்தத்தை நிறைய சிரசிற்கு இழுக்கிறது. அதிலுள்ள செவிப் புலன்கள் நன்ருய் இரத்தத்தினுல் போஷிக்கப்படுகின்றன. மூளையும் போஷணை அடைகிறது. நரம்புகள் புத்துயிர் பெறுகின்றன. இந்த நரம்புகளின் லகானைப்பிடித்து வைத்திருக்கும் பிட்யூடரி கோளமும் ஊக்கு விக்கப்படுகிறது. அதனுல் நரம்புகள், உணர்ச்சி பெறுகின்றன. மந்தமான காது மறுபடியும் குணமடைந்து, நாளடைவில் கேட்கத் தொடங்குகிறது.

இத்தனையும் எந்த மருந்தினுலும் காதுக்குச் செய்ய முடியாது. ஏதோ காதில் கட்டி, புண் போன்றவை ஏற்பட்டால் மருந்து போடலாம்; சுத்தம் செய்யலாம். இரத்தப் போக்கில்லாமல் உலர்ந்துவிட்ட நரம்புகளுக்கு மருந்துகள் எப்படி உணர்வு கொடுக்க முடியும்? அந்த அற்புதமான சாதனையைச் சிரசாசனத்தைச் செய்வது மூலமாகத்தான் பெற முடியும்.

பெண்மணிகள் அடிக்கடி பிரசவிப்பதனுலும், குறைப் பிரசவ மேற்படுவதினுலும் காது கேட்காமல் போவதுண்டு. ஆரம்பத்தில் காதில் "ஙொய்" என்ற ஒருவித சத்தம் உண்டாகும். அதற்கு ஏதோ சீதளம் என்று மருந்து போடுவார்கள். சிறிது குணம் போல் தெரியும். சில நாட்களில் கழுத்தைத் திருப்பினுல் காதில் "கர்" என்று சத்தம் கேட்கும். பிறகு சிறிது காது மந்தமாய் இருக்கும். சில நாட்களான பிறகு, காது பாதியளவோ முற்றிலுமோ கேட்காமற் போய்விடும். இம் மாதிரி கேசுகளில் இதுவரை காதைக் கேட்பித்ததாய்த் தெரியவில்லை. 'அவ்வளவுதான்' என்று கைவிட்டு விடுவார்கள். நல்ல 'டானிக்'குகள் சாப்பிட்டு

உடலில் நல்ல சக்தி ஏற்பட்டால், ஏதோ சிறிது காது கேட்கலாம். சில ஸ்திரீகளுக்கு என்னதான் 'டானிக்'குகள் சாப்பிட்டு உடம்புக்குத் தெம்பை வரவழைத்துக் கொண்டாலும், காது என்னமோ பழையபடியே இருக்கிறது முண்டு. அப் பேர்ப்பட்டவர்கள் எல்லாம் சிரசாசனத்தைச் செய்தால் கட்டாயம் காது மறுபடியும் கேட்கும். உடலில் நல்ல பலமும் உண்டாகும்.

செவிப் பறை கிழிந்தோ, உட்செவி அதிகப் புண்பட்டுக் கெட்டுப்போய்க் காது கேளாமலோ இருக்குமானல், சிரசாசனம் செய்வதில் காது கேளாது. ஆனல் நல்ல தெம்பு ஏற்படும்.

செவிக் கோளாறு உள்ளவர்கள் யாரும் எடுத்ததும் சிரசாசனம் செய்யக் கூடாது. புஜங்காசனம் மூன்று தடவை. சலபாசனம் மூன்று தடவை, பஸ்சிமோத்தாஞசனம் மூன்று தடவை, சர்வாங்காசனம் முதலில் ஒரு நிமிஷத்தில் ஆரம்பித்து சில வாரங்களில் ஐந்து நிமிஷங்கள் வரை செய்ய வேண்டும். இப்படி இரண்டு அல்லது மூன்று தடவை செய்தபின், மத்ஸ்யாசனம் இரண்டு நிமிஷங்கள் செய்ய வேண்டும். இம் மாதிரி செய்ய வந்த பின் சிரசாசனம் ஆரம்பிக்கலாம். இதற்கு ஒரு மாதம் அல்லது ஒன்றரை மாதமாவது ஆகும். உடலும் சிரசாசனம் செய்வதற்கு லாயக்காகும். அதன்பின் சிரசாசனத்தை அரை நிமிஷம் வீதம் மூன்று தடவைகள் முதல் வாரத்தில் பழகி, பிறகு வாரத்திற்கு அரை நிமிஷமோ ஒரு நிமிஷமோ அதிகமாக்கி வந்து பத்து நிமிஷங்கள் வீதம் மூன்று தடவைகள் செய்யலாம். மேற் சொன்ன முறைகளில் வயது, உடல்

நிலை, பலம் இவற்றிற்குத் தக்கபடி மாறுதல் செய்ய வேண்டி யிருக்கும்.

"சிரசாசனம் செய்யும்போது தும்மவோ, இருமவோ, கொட்டாவி விடவோ, உமிழ்நீரை விழுங்கவோ கூடாது." என்று முன் எழுதப் பட்டிருக்கின்றது. ஏனென்றால், நாம் தும்மினாலோ, இருமினாலோ, கொட்டாவி விட்டாலோ, விழுங்கினாலோ உட்செவியிலுள்ள செவிப் பறை அமுக்கப் படும். அப்பொழுது செவிப் பறையைச் சுற்றி யுள்ள காற்றும் அதிகம் அமுக்கம் அடையும். இது சாதா ரணமா யிருக்கும்போது நிகழக் கூடியது. அதே மாதிரி தான் நாம் சிரசாசனம் செய்யும் பொழுது, தும்மினாலோ, கொட்டாவி விட்டாலோ, இருமினாலோ, உமிழ்நீர் விழுங்கி னாலோ நிகழுகிறது. ஆனால், சிரசாசனம் செய்யும் பொழுது செவிப் பறையைச் சுற்றி, காற்றுள்ள இடத்தைச் சுற்றியும், இரத்தம் அதிகம் பாய்ந்து இரத்த அமுக்கம் அதிகமாய் இருக்கும். அப்பொழுது நாம் தும்மினாலோ, இருமினாலோ கொட்டாவி விட்டாலோ, உமிழ்நீரை விழுங்கி னாலோ காற்றின் அமுக்கம் அதிகம் ஏற்படும். அப் பொழுது அங்கு விரிந்து கொடுக்க முடியாது. செவிப் பறையைத்தான் அந்தக் காற்று அமிழ்த்தும். அப்பொழுது காது வலிக்கும். இது "குளிக்கப்போய்ச் சேற்றைப் பூசிக் கொண்ட" கதையாய் முடிந்து விடும். ஆகையால்தான் சிரசாசனம் செய்யும்போது தும்மல், இருமல், கொட்டாவி முதலியவை வந்தால், அல்லது வரும்போல் இருந்தால், உடனே கீழே இறங்கிவிட வேண்டும். உமிழ்நீர் சுரந்தால் அடக்கி வைத்திருந்து சிரசாசனத்தைக் கலைத்த பிறகு துப்பி விடலாம்; அல்லது விழுங்கலாம்.

"சிலருக்குச் சிரசாசனம் செய்தால் தலை சுற்றும். அவர்கள் காலையில் அரை ஆழாக்குப் பால் சாப்பிட்டு, அரை மணி நேரம் கழித்துச் சிரசாசனம் செய்யலாம்." என்று முன் சொல்லப் பட்டிருக்கிறது. காலையில் பித்தப் பை நிரம்பி, வரும் ஆகாரத்துடன் சேருவதற்காகத் தயாரா யிருக்கும். சிரசாசனம் செய்யும்போது குடல்கள் பித்தப் பைமேல் அழுத்துகிறது. அப்பொழுது சிலருக்குப் பித்தம் வெளிப்பட்டு ஆகாரப் பையில் கலக்கும். அதனால் அவர்களுக்கு மயக்க மாகவும், வாந்தி வருவது போலவும் தலையைச் சுற்றும். இம் மாதிரி எல்லோருக்கும் ஏற்படாது. ஒரு சிலருக்குத்தான் ஏற்படும். அப்பேர்ப்பட்டவர்கள் ஆசனம் செய்வதற்கு முன், அரை ஆழாக்குப் பாலைச் சாப்பிட்டால், பித்தப் பையில் நிறைந்திருக்கும் பித்த நீர் பாலுடன் கலந்து குடலுக்குள் போய் விடும். அப்பொழுது பித்தப் பையில் பித்த நீர் குறைந்திருக்கும். பால் சாப்பிட்ட அரை மணி நேரத்திற்குப் பின் ஆசனம் செய்தால், பாலும் குடலுக்குக்குள் சென்று ஆகாரப் பையும் காலியா யிருக்கும். பித்தமும் குறைந்திருக்கும். மயக்கம் ஏற்படாது.

சிலருக்கு உடல் பலவீனத்தின் காரணமாகவும், மயக்கம் தலை சுற்றல் ஏற்படுவது உண்டு. அவர்களும் அரை மணிக்கு முந்தி பாலைச் சாப்பிட்டால், சற்று தெம்பாய் இருப்பார்கள். பாலைத் தவிர, காபி, டீ முதலிய எதுவும் சாப்பிடக் கூடாது.

பயோரியா—பல்வலி

நாகரிகம் மிகுந்த இந்த நாட்களில், அதுவும் எடுத்ததற்கெல்லாம் பரிகாரம் கிடைக்கும் இந்த நாட்களில் கூடப்

பலவிதமான பல் கோளாறுகள் இருக்கின்றன. "நூற்றுக்குத் தொண்ணூறு பேர்களுக்கு மேல் ஏதாவது பல் கோளாறு இருக்கின்றது" என்று சொன்னால் அது மிகை யாகாது. சிறு பிள்ளைகள் முதல் பெரியவர்கள் வரை ஏதாவது ஒரு குறை பற்களில் உடையவர்களாய்த்தான் இருக்கின்றனர். "இக் காலத்து மனித சமூகம் இருக்க யிருக்க உடலுறுதியில் குறைந்துகொண்டே வருகிறது" என்பதற்கு இந்தப் பல்லின் உறுதியை எடுத்துக் கொண் டாலே போதும். பண்டைய மனிதர்களின் மண்டை யோடுகள் சில இடங்களில் அகப்படுகின்றனவாம். அவை களை ஆராய்ச்சி செய்த உடற்கூற்று வல்லுனர்கள், "அதில் இருக்கக்கூடிய பற்கள் மிகுந்த உறுதியாகவும், சொத்தை, சொள்ளை யில்லாமலும், முப்பத்திரண்டு பற்களும் மிக்க உறுதியுடன் இருக்கின்றன" என்று கூறுகின்றனர். "இந்தக் காலத்து மனிதர்களின் பற்கள் அப்படி உறுதி யுடன் காண்பது மிக அரிது" என்று அவர்களே ஒப்புக் கொள்ளுகின்றனர்.

இந்தக் காலத்தில் நமது பற்களைக் காப்பாற்ற, அழா காய்ச் சிரிக்க, காதலன் காதலிமேல் சதா அன்புமாறுமல் இருக்க, யாருக்கும் இல்லா அக்கறை இந்தப் பற் பசை வியாபாரிகளுக்கு ஏற்பட்டிருக்கிறது. விதம் விதமான விளம்பரங்களை நமக்காகப் பக்கம் பக்கமாக வரிந்து தள்ளு கின்றனர். இத்தனை சௌகரியங்கள் இருந்தும் எங்கு பார்த்தாலும் பொய்ப் பற்களே வாயை அலங்கரிக்கின்றன. "பல் கெட்டு விட்டதா? எடுத்துத் தூர எறி! வேறு பல் மாட்டு! சரி, பற்கள் முன்னுக்கு பின் வளர்ந்து அழகைக் கெடுக்கின்றதா? எல்லாவற்றையும் பிடுங்கித் தூர எறிந்து

விடு! வேறு அழகான பல் வரிசையை மாட்டு" என்ற மனோபாவத்திலேயே மக்கள் வாழ்கின்றனர். காரணம், காரியம் ஆராய்பவர்கள் இல்லை.

மனிதர்களுக்குத்தான் இம்மாதிரி நகல் வேலைப்பாடுகளெல்லாம் நடக்கின்றதே தவிர, ஏனைய ஜீவராசிகளுக்கு இம்மாதிரி, பல்லைப் பிடுங்கல், வைத்தல் முதலிய தொல்லைகள் கிடையாது. அவைகள் இயற்கையை ஒட்டி வாழ்வதால், அவைகளுக்கு நம் சாதனங்கள் எல்லாம் தேவையில்லை போலும்! மக்கள் நாகரிகம் அடைய அடைய இயற்கையிலிருந்து தூர விலகிக்கொண்டே போகின்றனர். இயற்கையைச் சிதைத்து, சாகடித்து, அதன்பின் இயற்கையை அடையப் பல குறுக்கு வழிகளை எல்லாம் ஆராய்கின்றனர். அதைத் தான் விஞ்ஞான முன்னேற்றமென்கிறோம்.

நமது உடலில் எலும்புகள் எவ்வளவு உறுதியாய் இருக்கின்றதோ, அதற்குத் தகுந்தாற்போல் தான் பற்களின் உறுதியும் அமையும். பற்களும் எலும்பில் சேர்ந்ததுதான். இந்த எலும்பின் முக்கியமான பங்கு சுண்ணும்புச் சத்து. மற்றும் பல இரசாயனச் சேர்க்கையாலும் மிகவும் உறுதியான எலும்புகள் ஆகின்றன. சிறு குழந்தைகளுக்கு எலும்புகள் மிக லேசாய் வளையும் தன்மையதாய் இருக்கும். பெரியவர்களாக ஆக, எலும்புகள் வளர்ந்து முற்றி உறுதிப்பட்டுப் பலம் பெறும்.

இந்த எலும்புகளை உருவாக்கும் பொருப்பை முக்கியமாய் சிரசில் இருக்கும் பிட்யூடரி கோளம் வகிக்கின்றது. கிடைக்கும் சுண்ணும்புச் சத்தைக் கொண்டு, தன் சக்தியையும் அளித்து, எலும்புகளை உறுதியாக இருக்கவும், வளரவும்

செய்கிறது. ஆகையால் சிரசாசனம் செய்தால் பிட்யூடரி கோளம் என்றும் சுறுசுறுப்பாக இருக்கும். அதனுல் எலும்புகளும் உறுதியடையும்; பற்களும் உறுதியடையும். தவிர, பற்களைச் சேர்ந்த மூளை பாகத்திற்கும் இரத்த போஷணை கிடைப்பதால், அப்பாகம் எப்போதும் ஆரோக்கியமா யிருக்கும்.

சிரசாசனம் செய்யும் போது ஒரு பயிற்சியை நாம் செய்ய வேண்டும். சிரசர்சனம் செய்யும் போது வாய் மூடித்தான் இருக்கும். அப்படியே மூடியவாறு பற்களை நன்ருக அழுத்த வேண்டும். மேல் பற்கள் கீழ்ப் பற்களுடனும், கீழ்ப் பற்கள் மேல் பற்களுடனும் பொருந்தும்படி வைத்து நன்ருய் அழுத்த வேண்டும். இப்படி பத்து தடவை செய்தால் போதும். இப்படி அழுத்தும் போது வாயை ஒவ்வொரு தடவைக்கும் திறந்து மூடக் கூடாது. வாயை மூடியவாறே செய்ய வேண்டும். இப்படிச் செய்தால் பற்களைச் சுற்றிலுள்ள தசைகளுக்கும், பற்களின் வேர்களைச் சார்ந்த தசைகளுக்கும், நரம்புகளுக்கும் இரத்தம் அதிகம் பாய்ந்து பலம் பெறும். அதனுல் பற்களும் பலம் பெறும். பல் வலி, மற்றும் பல் சொத்தை முதலிய நோய்கள் வராது.

எடுத்ததற்கெல்லாம் இந்தக் காலத்தில் சுண்ணும்புச் சத்தை (Calcium) உள்ளுக்குச் சாப்பிடுகிருர்கள். ஊசி மூலமாகக் குத்தி ஏற்றிக்கொள்ளுகிருகள். இருமலாக இருக்கிறதா? மார்புக்கூடா? க்ஷய ரோகமா? சொறி, சிரங்கா? கண் மங்கலா? பல் சொத்தையா? அஜீரணமா? இரத்தமில்லையா? இவ்வாறு எடுத்ததற்கெல்லாம், சுண்ணும்புச் சத்தை ஊசி மூலமாகவோ, மாத்திரைகளாகவோ உபயோ

கிக்கின்றனர். இத்தனைக்கும் பார்க்கப் போனால், அது என்னவோ வெறும் சுண்ணும்புச் சத்துதான்!

"இந்தக் குத்தல், பிடுங்கல் இல்லாமல் வாழ முடியாதா? அது அவசியமாய் வேண்டியதுதானா? நாம் மாத்திரம் இந்தக் குத்தலில் மாட்டிக்கொள்வானேன்?" என்று சிறிது ஆராய்ந்து அனுபவத்திற்குக் கொண்டு வந்தால், இந்தக் குத்தல் பிடுங்கல்களி லிருந்து தப்பித்து சுகமாய் வாழ முடியும்.

1. நாம் சாப்பிடும் உணவைக் கவனித்துச் சமைக்க வேண்டும். எந்தக் காய்கறி, கீரைகளையும் வேக வைத்து ஜலத்தைக் கொட்டக் கூடாது. சிறு தீயில், அளவுடன் ஜலம் வைத்து ஆவி போகாமல் தட்டை மூடி, எவ்வளவு நேரம் வெந்தால் பக்குவமாகுமோ, அவ்வளவு நேரம் மட்டும் வேக வைக்க வேண்டும். விட்ட ஜலம் சுண்ட வேண்டுமென்று அதிக நேரம் வேக வைக்கக் கூடாது. இப்படிச் செய்தால் காய்கறி, கீரைகளிலுள்ள சத்துக்கள் முக்கியமாய்ச் சுண்ணும்புச் சத்துக்கள், அழிந்து போகாமல் காப்பாற்ற முடியும்.

2. பால் நிறைய சாப்பிட வேண்டும். அதிகம் காய்ச்சக் கூடாது. ஒரு கொதி, இரண்டு கொதி வந்ததும் இறக்கி விடவேண்டும். அதுதான் நல்லது. பச்சைப் பாலைச் சாப்பிடுவது இன்னமும் சுண்ணும்புச் சத்தைச் சேர்க்கும். ஆனால், கறந்தவுடன் குடிக்க வேண்டும். முடியாதவர்கள் காய்ச்சிக் குடிப்பதே நல்லது. பாலில், காபி எனும் விஷத்தைக் கலக்கிக் குடிக்காதீர்கள்.

3. எல்லாப் பற்களையும் உபயோகிக்க வேண்டும். ஏதோ மாமிசம் சாப்பிடுகிறவர்களைத் தவிர, மற்றவர்களுக்குப் பற்களே அவ்வளவு உபயோகத்தில் இல்லை என்று சொல்லலாம். அவர்களும் இந்தக் காலத்தில் எல்லாம் மிக நாசுக்காகவே சாப்பிடுகிறார்கள். ஆகவே பொதுவாய், எல்லோரும் பற்களை நன்கு உபயோகிக்க வில்லை என்று ஆகின்றது. முறுக்கு, பொறிவிளங்காய் உருண்டை, சீடை, தேங்காய் பில்லை, பச்சை காரட், கரும்பு, ஆப்பிள், பேரிக்காய் இவைகளை அப்படியே கடித்துச் சாப்பிட வேண்டும். இவைகளைக் குழந்தைகளுக்கும் கொடுக்கலாம்.

நாம் தற்போது உபயோகிப்பது போன்று, அவ்வளவு சர்க்கரையை முற்காலத்தவர்கள் உபயோகித்தார்க ளில்லை. ஏதோ விசேஷ காலங்களில் வெல்லத்தை உபயோகித்து வந்தார்கள். மற்றக் காலத்தில் வெல்லமே தேவை யிருக்காது. நல்ல பழைய அமுது, தயிர் இவைகளைத்தான் விசேஷமாகச் சாப்பிடுவார்கள். வெள்ளைச் சர்க்கரையையே அறிய மாட்டார்கள். அதனால் அவர்களுக்குப் பற்கள் சொத்தை விழ வில்லை; நன்றாய் இருந்தது. நாம் எடுத்ததற் கெல்லாம் வெள்ளைச் சர்க்கரையைத் தான் வேண்டுகிறோம் கிடைக்கா விட்டால், கருப்பு மார்க்கட்டிலாவது அதை வாங்கி உபயோகிக்கிறோம். மிட்டாய்கள், சாக்லெட்டுகளி லிருந்து பல வகை இனிப்புப் பண்டங்களையும், பெரியவர்கள் முதல் சிறியவர்கள் வரை சாப்பிடுகின்றோம். இது பற்களுக்குக் கெடுதி.

பற்களின் மேல் மழ மழப்பாய் ஒருவித கெட்டியான கவசம் இருக்கிறது. இந்த இனிப்பு அதிகமாய்ச் சாப்பிடச்

சாப்பிட, அது சிறிது நேரம் வாயில் தங்கினால், புளிப்பு வஸ்து (Acid) ஆக மாறி விடுகிறது. மிட்டாயைச் சாப் பிட்டதும் யாரும் வாயைக் கொப்பளிப்பது கிடையாது. ஆகையால் அது "ஆசிட்" ஆக மாறிப் பற்களின் எனு மலையே அழித்து விடுகிறது. பிறகு நாம் சாப்பிடும் உணவு, பற்களிடையே மாட்டிக் கொள்ளும். அது சில மணி நேரத் தில் அழுகி, அதிலிருந்து பல விஷக்கிருமிகள் உற்பத்தி யாகும். அதை இம் மாதிரியான எனுமல் இழந்த பற்களை எங்கே? எங்கே? என்று தேடிக் கொண்டிருக்கும். அக் கிருமிகள் அங்கு குடைந்து சென்று பலவித பல் நோய்களை உற்பத்தி செய்கின்றன.

பல் நோயுடன் மட்டும் போனால் பரவா யில்லை. உங்க ளுக்குத் தலைவலி உண்டானாலும் சரி, கண் பார்வை மங்கின லும் சரி, பசி ஏற்பட்டாலும் சரி, பசி யில்லாமல் மந்தமாய் இருந்தாலும் சரி, வயிற்றுவலி ஏற்பட்டாலும் சரி, ஜுரம் வந்தாலும் சரி, மற்றும் எது வந்தாலும், "அது பல்லின் கோளாறு தான்" என்று பல் டாக்டர்கள் சொல்லுவார்கள். அவர்கள் சொல்லுவது முற்றிலும் உண்மை. இத்தனைக்கும் காரணமான நோய்க் கிருமிகள் நாம் சாப்பிடும் ஆகாரத் துடன், பல்லில் ஒளிந்திருந்து, சுலபமாய் வயிற்றுக்குள்ளே சென்று விடுகின்றன. அதனால் தான் டாக்டர்கள் அம் மாதிரி சொல்லுகின்றனர்.

ஆகையால் நாம் பற்களை மிக சுத்தமாய் வைத்திருக் கப் பழக்க வேண்டும். "பிரஷில் பற்பசை மட்டும் தடவித் தேய்த்து விட்டால் சுத்தமாய் விட்டது" என்று நினைத்து விடுகிறோம். ஆனால், அது உரிய காலத்தில் தேய்த்தால்

தான் நல்லது. நாம் சாப்பிட்டபின் ஒவ்வொரு தடவையும் வாயை நன்ருய் தேய்த்துச் சுத்தம் செய்ய வேண்டும். பிரஷ் அப்பொழுது செய்தால் நல்லது. அல்லது இரவிலாவது கட்டாயம் பற்களை பிரஷினுல் சுத்தம் செய்யலாம். ஆனுல் காலையில் சுத்தம் செய்வதில், நமது நாட்டு முறையை அனுசரித்தால் நல்லது. "ஆலும் வேலும் பல்லுக்குறுதி" என்பது பெரியோர்களின் வாக்கு. ஆலம் விழுதினுல் பல்லைத் தேய்க்கலாம். வேலங் குச்சி மிக மிக நல்லது. இத்தனையும் கிடைக்க வில்லை யென்ருல், பற்பொடி உபயோகிப்பது நல்லது. விரல்களினுல் பற்களை அழுத்தித் தேய்ப்பதால் பற்களும் வரிசையாய் வளரும். அதனுல் பல் ஈறுகளுக்கும் ஒருவிதப் பயிற்சி உண்டாகின்றது. ஆகையால் பற்பசை, பிரஷ் முதலியவைகளை உபயோகிக்காமல் பற் குச்சிகளையும், பற்பொடியையும் உபயோகித்து வரப் பழகிக் கொள்ள வேண்டும்,

பற்களுக்கு மிகக் கொடிய சத்துரு "பயோரியா" என்பது. இது ஒருவித தொற்று நோய். பல் ஈறுகளைத் தேய்த்து விடும். சிறிது பட்டாலும் இரத்தம் வரும். முற்றினுல் சீழும் வரும். பிறகு பற்களின் வேரையே தாக்கும். இதை எந்த மருந்தினுலும் அசைக்க முடியாது. பற்களை ஒவ்வொன்ருய்ப் பிடுங்கிவிட வேண்டியதுதான். அப்பேர்ப் பட்டவர்களும் இந்த சிரசாசனம் செய்து, அதில் பல் பயிற்சிகளும் செய்து வந்தால் நாளடைவில் குண மாகும். தினமும் ஒரிரு தடவை வெந்நீரில் சாதாரண உப்பைக் கரைத்து வாயைக் கொப்பளிக்க வேண்டும். பற்களை நன்ருக அமுக்கிச் சற்று நேர மாவது தேய்க்க வேண்டும்,

சிரசாசனத்தை விடாமல் செய்பவர்களுக்குப் பல் நோய்களைப் பற்றிப் பயமே இல்லை. நமக்கு இருக்கும் பற்களாலேயே நன்ருய்க் கடித்துச் சாப்பிட்டு சுகிக்கலாம், பல் நோயும் வராது.

ஜல தோஷம்

ஜல தோஷத்தால் பீடிக்கப்படாதவர்கள் யாருமே இருக்க மாட்டார்கள். எல்லோருக்கும் அதன் சிரமம் தெரியும். முதலில் மூக்கில் ஜலமாகக் கொட்டும். பிறகு சளியாக வரும். சிலர் கைக்குட்டையும் கையுமாக இருப்பார்கள். மூக்கைத் துடைத்துத் துடைத்து சிவந்து விடும். சிலருக்குக் கண்களிலிருந்தும் ஜலம் கொட்டும். மூக்கடைப்பு ஏற்படும். "ஙொன, ஙொன" வென்று பேசுவார்கள். சிலருக்குத் தொண்டையும் அடைத்துக்கொள்ளும். பேசினல் சத்தம் கேளாது. சிலருக்கு ஜல தோஷம் பிடித்தால் காது வலி வந்துவிடும். சிலருக்குத் தலைவலியும் வருவதுண்டு. இருமவும் செய்வார்கள்.

முதலில் ஜல தோஷம் மிக அற்பமான வியாதியாய்த் தோன்றினுலும், அதுவே பல வியாதிகளுக்கு மூலமாயும், அஸ்திவாரமாயும் அமைந்து விடுகின்றது. இருமல், காசம், க்ஷயம், பீனிசம், ஆஸ்துமா போன்றவைகள் முதலில் ஜல தோஷத்தில்தான் ஆரம்பமாகும். ஆகையால் ஆரம்பத்திலேயே அதை ஒழிக்க வேண்டும். "வெள்ளம் வருவதற்கு முன் அணை போடுவதைப்" போல, வராமல் தடுப்பதே உத்தமம். அப் பணியை முழுக்க முழுக்க சிரசாசனம் செய்கின்றது என்று சொன்னல் மிகையாகாது.

முதலில் ஜலதோஷம் என்றால் என்ன? அது வருவது எப்படி? அதை எப்படித் தடுக்க முடியும்? என்பதைத் தெரிந்துகொண்டால் பிறகு சிரசாசனத்தினால் அதைத் தடுக்க முடியுமா என்று பார்க்கலாம்.

நமது வாயிலுள்ள உதடு முதல், மலத் துவாரம் வரை ஒரு குழாய் போல் ஆரம்பித்து முடிகின்றது. இது ஆகாரத்திற்காக ஏற்பட்டது. அதைப் போலவே மூக்கில் ஆரம்பித்து ஒரு குழாய், பெரிய கிளை போல உள்ளே சென்று மார்பில் இரண்டு பாகமாகப் பிரிந்து, இரண்டு நுரை ஈரல்களுக்குச் சென்று, பல கிளைகளாகப் பிரிகின்றன. இது காற்றிற்காக ஏற்பட்ட காற்றுக் குழாய். நாக்கைச் சற்று மேலே உள்ளுக்கு மடித்துத் தடவிப் பாருங்கள். வழவழப்பாய்ச் சவ்வு போன்று இருக்கும். அதைப் போலவே, இவ் விரு குழாய்களின் உள் வழிகளெல்லாம் வழவழப்பாய் மிருதுவாய்ச் சவ்வினால் ஆக்கப் பட்டிருக்கும். இச் சவ்வில் பல நுண்ணிய கிண்ணங்கள் போன்று சுரப்பிகள் உண்டு. அவைகளி லிருந்து ஒரு விதமான நீர் சுரந்து வரும். அது தான் வழவழப்பாய் இருப்பதற்குக் காரணம். நமது மேல் தோலில் எப்படி சிறு சிறு துவாரங்கள் இருக்கின்றனவோ, அதைப் போல இங்கேயும் குழிகள் போன்று கிண்ணங்கள் இருக்கின்றன. மேல் தோலிலிருந்து வியர்வை போன்ற அழுக்கு கசிவது போல் இந்தச் சவ்வுக் கிண்ணிகளிலிருந்தும் ஒருவித நீர் கசிகின்றது. இச் சுரப்பிகள் தாக்குண்டால்தான் ஜலதோஷம் என்கிறோம்.

இச் சுரப்பிகள் பல விதத்தில் தாக்கப்படலாம். அதிக உஷ்ணத்தினால் தாக்கப்படலாம். அதிக குளிர்ச்சியினால்

தாக்கப்படலாம். தொற்று நோய்க் கிருமிகளாலும் தாக்கப்படலாம்.

அப்படித் தாக்கப் பட்டால் இக் குழாய் வழிகளிலுள்ள சவ்வு பாதிக்கப் படுகின்றது. அப்பொழுது அது அதிகமான நீரைச் சுரக்கின்றது. அதற்குத்தான் சாதாரணமாக ஜலதோஷம் என்கிறோம். இவை சாதாரண சீதோஷ்ண மாறுதலினால்கூட ஏற்படுவது உண்டு. அதற்குச் சரியான பாதுகாப்பு செய்து கொண்டால் தடுக்க முடியும். அதிகக் குளிரா யிருந்தால் உடை காப்பளித்துத் தடுக்கலாம். ஆனால் சிரசாசனம் செய்பவர்களின் உடல், குளிரைத் தடுக்கச் சக்தி உடையது. ஆகையால் மற்றவர்களைப்போல அவ்வளவு உடை அதிகமாய்த் தேவையிருக்காது. சிலருக்கு உடைகள் அதிகம் அணிவதனாலேயே உஷ்ணத்தினால் ஜலதோஷம் பிடிக்கும். வெய்யல் கொளுத்தும் பொழுது இரண்டு மூன்று சட்டைகள் அணிவார்கள். காற்று வருவதற்கு முடியாமல் வியர்வை உடம்பிலேயே ஊறுவதனால் ஜலதோஷம் பிடிக்கும். ஆகையால் உடல் அதிக உஷ்ணமாகாமல், லேசான உடைதான் அணிய வேண்டும்.

தொற்று நோய்க் கிருமிகளால் தாக்குண்டால், அக் கிருமிகள் உட்சென்று விருத்தியாகும். அப்பொழுது சளியுடன் சீழ் கலந்து கட்டியாக வரும். மூக்கில் ஏற்பட்டால் மூக்கைச் சீந்த வேண்டியதா யிருக்கும். தொண்டையில் ஏற்பட்டால் கனைத்துத் துப்பவோ, விழுங்கவோ செய்ய வேண்டும். நுரை ஈரலில் ஏற்பட்டால் சற்று அழுத்தி இருமினால்தான் வெளிவரும்.

சிலருக்கு இரத்தத்திலுள்ள அழுக்குகள், கழிவுப் பொருள்கள் சுத்தமாகாமல் இரத்தம் அசுத்தமாயிருக்கும். அவைகளிலுள்ள அழுக்குகளை மேல் தோல் சருமத் துவாரங்கள் வெளித் தள்ள முயற்சிப்பதுபோல, இந்தக் குழாய்களிலுள்ள சுரப்பிகளும் முயற்சிக்கும் அதனால் சளி உற்பத்தியாகிச் சதா வந்து கொண்டேயிருக்கும். இப்படித் தன்னைத் தானே சமாளிக்கக் கஷ்டப்பட்டுக் கொண்டிருக்கும்போது, வெளித் தாக்குதலை எங்கே தாங்கப் போகிறது? எரிகிற தீயில் எண்ணெய் வார்த்தாற்போல தொற்று நோய்களுக்கு இரையாக வேண்டியதுதான்.

நாம் சாப்பிடும் உணவினாலும் இச் சவ்வு பாதிக்கப் படும். அதிக காரம், அதிக சூடான ஆகாரம், காபி, டீ, லாகிரி வஸ்துக்கள், கடுகு போன்ற வஸ்துக்களாலும் இக் குழாய்களிலுள்ள சவ்வுகள் தாக்கப் படும். இவைகள் தூண்டிவிடும் வஸ்துக்களானதினால், சவ்விலுள்ள சுரப்பி கள் தூண்டப் பட்டு அதிகச் சளியை உற்பத்தி செய்யும். சிலர் சளிக்கு, காபி, டீ, வெந்நீர் போன்றவை குடித்தால் சளி குறைந்து சாந்தியாக இருக்கிறதே என்று கூறலாம். ஆம்! அவைகள் சூடாய் இருப்பதினால், அருந்தும் வழியில் இருக்கும் சளியை அறுத்தெடுத்து குடலுக்குள் கொண்டு சென்று விடும். வழியி லிருக்கும் சளி சற்று அறுபட்ட தால், சிறிது சுகமாகத் தென்படத்தானே செய்யும்! ஆனால் இதனுடைய வேகம் தணிந்ததும், முன்பைவிட அதிகச் சளி உற்பத்தியாகும். இதற்கென்று காபி, டீ போன்ற பானங்களை அடிக்கடி அருந்துவோரும் உண்டு. அது அவ் வளவுக்கும் கெடுதல்தான்.

இந்த ஜலதோஷத்திற்கும், சளி இருமலுக்கும் எத்தனையோ கணக்கில்லாத மருந்து வகைகள் இருக்கின்றன. ஐந்து நிமிஷத்தில் சளி கரையக் கூடியது முதல், ஒரே இரவில் இருமலைப் போக்கடிக்கக் கூடிய மருந்து வரையிலுள்ள விளம்பரங்கள், எத்தனையோ இருக்கின்றன. எல்லாவற்றிலும் தூண்டும் தன்மையைக் கொண்ட சக்தியே அதிகம் இருக்கும். நம் பாட்டி வைத்திய முறையை அநேகர் மறந்தே விட்டனர். சாதாரண ஜலதோஷம், இருமல் எல்லாம் மிளகு, சுக்கு, சித்தரத்தை போன்ற கஷாயத்தினாலேயே சரி செய்து கொள்ளலாம். சாம்பிராணிப் புகை போட்டால் ஜலதோஷத்திற்கு நல்லது. காலையில் பசும்பால் கறந்ததும் குடிப்பதில் எவ்வளவோ குணம் உண்டு. மருந்துகளுக்காகக் காசை வீணாய்ச் செலவு செய்ய வேண்டுமென்ற அவசியமும் இல்லை. புட்டி விளம்பர மருந்துகளில் சேர்ந்துள்ள இரசாயனப் பொருள்களைச் சற்றுக் கவனியுங்கள். அதில் சளியைக் கரைக்கக் கூடிய பொருள்கள் ஒன்றிரண்டிருக்கும். ஆனால், மற்றப்படி உடலை உறுதியாக்கும் தாதுப்பொருள்கள்-வைட்டமின்கள் நிறையச் சேர்ந்திருக்கும். அதிலிருந்து என்ன தெரிகிறது? "வெறும் சளியை மட்டும் கரைத்தால் உபயோகமில்லை; மீண்டும் மீண்டும் சளி உற்பத்தியாகிக் கொண்டேயிருக்கும், இரத்தத்தைப் பலப்படுத்தி, அதிலுள்ள அணுக்களை உறுதியாக்கி, இரத்த சுத்தம் ஏற்பட்டால் தான் இம் மாதிரி சளி வருவது குறையும்" என்று தெரிகிறதல்லவா? பொதுவாய் நல்ல சக்தியுள்ள இரத்தமுள்ளவர்களுக்கும், ஆரோக்கிய இரத்தமுள்ளவர்களுக்கும் இம் மாதிரியான அற்பமான ஜல தோஷம், இருமல் முதலியன வராது. வந்தாலும் மிக லேசாய் வந்து போய் விடும். மருந்து தேவையில்லை.

என்றும், எப்பொழுதும், இரத்தம் சுத்தமாய் இருக்க, ஆரோக்கியமா யிருக்க, நரம்புகள் தெம்புடன் இருக்க நரம்பிலுள்ள சவ்வு சுரப்பிகள் நல்ல நிலைமையில் இருக்க வேண்டியது மிக்க அவசியம். அதை இந்தச் சிரசாசனம் செய்கிறது. சிரசாசனம் செய்பவர்களுக்குச் சிரசிலுள்ள எந்த பாகத்துக்கும் கஷ்டம் உண்டாகாது. ஜலதோஷம் போன்றவை சாதாரணமாய் ஏற்படாது. சிரசாசனம் செய்பவர்களின் உடலில் இரத்த ஓட்டம் சுத்தமா யிருக்கும். அசுத்தங்களை அவ்வப்போது பிட்யூடரியானது தனது சக்தியைக் கொண்டு அப்புறப்படுத்தி விடுகின்றது. சீதோஷ்ண நிலையைச் சமன் படுத்திக் கொள்ளும் சக்தி இரத்தத்துக்கு உண்டாகும்.

இதற்கு நாடி சுத்தியும் துணை செய்கிறது. நாடி சுத்தி செய்பவர்களின் காற்றுக் குழாய், கிளைக் காற்றுக் குழாய்கள், பூராவும் எப்பொழுதும் சுத்தமா யிருக்கும். எப்பேர்ப்பட்ட ஜல தோஷ இருமலையும், நாடி சுத்தியைத் தீவிரமாகச் செய்தால், சில நாட்களிலேயே ஓட்டி விடலாம். பிராண வாயு சகல துன்பங்களையும் ஒழித்து இத மளிக்கும். இரத்தத்தில் பிராண வாயு நன்றாய்க் கலப்பதால் இரத்த சுத்தி நன்றாய் ஏற்படும். பிராண சக்தி இருப்பதால் எதையும் எதிர்த்துப் போராடி வெல்லும் திறன் உண்டாகும். ஆகையால் நாடி சுத்தியையும் ஆசனம் செய்து வரும் நண்பர்கள் செய்ய வேண்டியது மிக மிக அவசியம்.

“ஜல தோஷத்தினால் சிலருக்குக் காது வலியும் வருகிறது” என்று முன்பே சொல்லப் பட்டிருக்கிற தல்லவா?

மேல் தொண்டையி லிருந்து காதுக்கு இரண்டு குழாய்கள் செல்லுகின்றன. அவை மூக்குத் துவாரங்களின் பின்புற மாக வந்து காதுக்குள்ளே செல்லுகின்றன. "காதுக்குள் காற்று அமுக்கம் ஏற்படுகின்றது" என்று காதைப் பற்றிச் சொல்லிய அத்தியாயத்தில் முன் சொன்னோம். ஜல தோஷம் பிடித்து, சளி கட்டி கட்டியாக வர ஆரம்பிக்கும் சமயத்தில் சிலர் பலமாக மூக்கைச் சீந்துவார்கள். அப் படிச் சீந்தினால் தொண்டையிலே வாயு அமுக்கம் ஏற்பட்டு அங்கேயிருக்கும் கிருமி நிறைந்த சளியானது, காதுக் குழல் களின் வழியாக காதுக்குள்ளே போய்விடும். அங்கிருந்து அந்தச் சளியானது நோயை உண்டாக்கிச் சீழ் பிடித்து காதை வலிக்கச் செய்யும். சீழ் வரும். அதனால் தான் பலமாக மூக்கைச் சீந்தக் கூடாது என்பது. அதற்குப் பதில் தொண்டையைக் கனைத்துச் சளியைக் கொஞ்சம் உள்ளுக்கு உறிஞ்சிக் காறி உமிழ்ந்துவிட வேண்டும்.

சிலர் மூக்கைச் சுரண்டிக் கொண்டிருப்பார்கள். சிலர் மூக்கில் வளர்ந்திருக்கும் மயிர்களைப் பிடுங்குவார்கள்; கத் தரித்தும் விடுவார்கள். இம் மாதிரி செய்வது சுத்தத் தவ றான காரியம். மூக்கை நமக்கு இத்தனை நீளம் வைத்து, அதிலும் இரண்டு துவாரங்களாக்கி, அந்த துவாரங்களில் சிறு சிறு மயிர்களை இயற்கை உண்டாக்கியது எதற்கு? மூக்கில்லாமலே நாம் பிறந்திருக்கக் கூடாதா? அப்படி மூக் கில்லாத எத்தனையோ மூக்கறையர்களும் ஜீவிக்கத்தானே செய்கின்றார்கள்? இயற்கை எதையும் அனாவசியமாகச் செய்ய வில்லை. மூக்கை நீளமாக வைத்து அதன் வழி களிலே சிறு சிறு மயிர்களை உண்டாக்கியது காற்றை வடிக் கட்டவே. காற்றிலுள்ள தூசு தும்புகள் அதில் தங்கி விடும்,

மற்றும் மூக்குத் துவாரத்துக்குள் எண்ணிறந்த சுரப்பிகளிலிருந்து வரும் பிசு பிசுப்பில் தூசுகள், கிருமிகள் ஒட்டிக் கொள்ளும். அதை முகம் கழுவும்போது கழுவி விட்டால் சுத்தமாய்ப் போய்விடும். அப்படிச் செய்யாமல் மயிர்களை எடுத்துவிட்டால், காற்று வடி கட்டப்படாமல், அப்படியே உள்ளே சென்று பல வியாதிகளை உண்டாக்கும். தவிர மயிர் பிடுங்கப்பட்டால், அந்த மயிர்க்கால்களின் வழியாகக் கூட, கிருமிகள் நுழைந்து சிறு கட்டிகளை யுண்டாக்கும். இதன் மூலம் மூளைக்கும் கிருமிகள் நுழைந்து, மூளையில் கட்டி வந்து கஷ்டப்படுகிறவர்களும் உண்டு. ஆகையால் எப்பொழுதும் மூக்கைச் சுரண்டவோ, கிள்ளவோ, மயிர்களை எடுக்கவோ கூடாது.

எனவே, இம் மாதிரி பொது விதிகளை அனுசரித்து அதனுடன் சிரசாசனத்தையும், நாடி சுத்தியையும் எல்லோரும் பழகி வருவார்களானால், ஜல தோஷத்திற்கும் பீனிசத்திற்கும், இருமலுக்கும் மற்றும் நுரை ஈரலில் உண்டாகும் தொற்று நோய்களுக்கும் பயப்பட வேண்டியதில்லை. இம் மாதிரி நோய் உள்ளவர்கள் சிரசாசனம், நாடி சுத்தியைச் செய்து சுகமடையலாம். மற்றும் புஜங்காசனம், சர்வாங்காசனம், மத்ஸ்யாசனம் முதலியனவும் இதற்குத் துணை புரியும்.

ஆஸ்தான கவிஞரின் அனுபவம்

நமது நாடு புண்ணிய பூமி. இதற்குப் பல சான்றுகள் இருக்கின்றன. அவைகளில் பல சரித்திரங்களின் வாயிலாகக் கேட்டிருக்கிறோம் ஆனால் நிதர்சனமாக நமது கண்

முன்பே பல புண்ணிய ஆன்மாக்களுடன் வாழும் பாக்கியம் நாம் அடைந்திருக்கிறோம். அவர்களில் மிக முக்கியமான புண்ணியாத்மா மகாத்மா காந்தி அடிகளாவர். அவர் வாழ்ந்த நாட்களில் நாமும் வாழ்ந்து, அவருடைய உபதேசங்களை கேட்டும் வந்திருக்கிறோம். அவர் நம்மை விட்டுப் பிரிந்தாலும், அவர் நமக்கு உணர்த்திய அற வழிகள் உலகம் உள்ள மட்டும் அழியாதன. அவர் அரசியல் துறையிலே அதிக பற்றுதல் உள்ளவராக இருந்தாலும், அவர் வாழ்க்கையில் புகுந்து ஆராயாத விஷயமே இல்லை. உணவில் ஆகட்டும், உடையி லாகட்டும், இல்லறத்தி லாகட்டும், துறவறத்தி லாகட்டும், நோய்களைப் பற்றி யாகட்டும், ஆரோக்கியத்தைப் பற்றி யாகட்டும் எல்லாவற்றையும் அலசி ஆராய்ந்து, அவர் தம் முடிவைத் தந்திருக்கிறார். அன்னாரின் வழி வந்த நமது ஆஸ்தான கவிஞர் நாமக்கல் ஸ்ரீ வெ. இராமலிங்கம்பிள்ளை அவர்கள் மகாத்மா காந்தியடிகளின் அடிச்சுவட்டைப் பின் பற்றி நமது நாட்டில் நம்முடனே வாழ்ந்து வருகிறார் என்றால், நாம் எவ்வளவு புண்ணிய சாலிகள்! நமது நாடு எவ்வளவு புண்ணியம் செய்தது!

இப்பேர்ப்பட்ட கவிகள் நமது நாட்டிற்குப் பொக்கிஷம் போன்றவர்கள். இவர்களால் நமது நாடு உயர்வடைகிறது. நாட்டின் கலை உயர்வடைகிறது. அதனால் மனித இனமே உயர்வடைகிறது. இவர்கள் சாதாரண மக்களை விட ஆயிரம், பல்லாயிர மடங்கு சிரேஷ்ட மானவர்கள். அப்பேர்ப்பட்டவர்கள் நெடுநாள் ஆரோக்கியமுடன் வாழ்வதால் நாட்டிற்கு என்றென்றும் அவர்கள் சேவை கிடைத்துக் கொண்டிருக்கும்.

நான் ஆஸ்தான கவிஞரை சுமார் இருபது ஆண்டுகளாக அறிவேன். அன்பெனும் கயிற்றால் லேசாய் யாரையும் கட்டிவிடலாம். எம்மிருவரிடையே அம்மாதிரி அன்புப் பிணைப்பு ஏற்பட்டு விட்டது. அவருடைய எளிய காவியங்களின்மேல் எனக்கு அசாத்தியப் பிரேமை. அவைகளைப் படிக்கும் போதெல்லாம், அவர்மேல் எனக்கு இன்னமும் பாசம் அதிகப் படும். அவருக்குச் சில நோய்களிருப்பது எனக்கு நெடுநாளாகத் தெரியும். அவரைச் சந்திக்கும் பொழுதெல்லாம் "ஆசனம் பழகுங்கள் ; சரியாகி விடும்'' என்பேன். அவரும் "ஆகட்டும், ஆகட்டும்'' என்று சொல்லிக்கொண்டு வந்தார். கடைசியில் இப்படியெல்லாம் செய்தால் இவர்கள் ஆசனம் செய்யமாட்டார்களென்று, சுமார் இரண்டு ஆண்டுகளுக்கு முன் நான் அவரை என் வீட்டிலேயே வந்து தங்கும்படி செய்து விட்டேன். அவர்கள் சிறு வயதில் பல தேகப் பயிற்சிகள் செய்து பழக்கமானவர்களானதினால், சுலபமாக நான் சொல்லித் தந்த ஆசனங்களைக் கற்றுக் கொண்டார்கள்.

அவருக்குக் கை சரியாய் எழுதவராது; நடுங்கும். பேனாவைச் சரியாய்ப் பிடிக்க வராது. இடுப்புக்குக் கீழ் திமிர் பிடித்தாற்போல் கீழே போகப்போக அதிகம் உணர்ச்சியற்று இருந்தது. இதைத் 'திமிர்வாத'மென்பர். இவைகள் பொதுவாய் நரம்புகளில் சரியான இரத்தோட்டம் இல்லாமையினாலும், பிராண வாயு சஞ்சாரம் சரிவர இல்லாமையினாலும், நரம்புகளின் இழைகள் பலவீனப்பட்டுப் போவதினாலும் உண்டாகின்றன. இதற்குப் புஜங்காசனம், சலபாசனம், தனுராசனம், பஸ்சிமோத்தானாசனம், சர்வாங்

காசனம், மத்ஸ்யாசனம், சிரசாசனம், சாந்தியாசனம், நாடி சுத்தி இவைகளை அவருக்குச் சொல்லித் தந்தேன்.

கவிஞரே எழுதிய கடிதத்தைக் கீழே கொடுத்திருக்கிறேன். படித்துப் பாருங்கள். அவர்களுக்குக் கை நன்ருக எழுத வந்து விட்டது; தினசரி மணிக்கணக்காய் இப்பொழுது எழுதுகிருர். ஆனல் இடுப்புக்குக் கீழ் மட்டும் பூர்ண குணம் ஆக வில்லை. சிறிதுதான் ஆகி யிருக்கிறது என்ருர். நான் சொன்னபடி ஆசனங்களை இன்னும் அதிக நேரம் பழகியும் உணவுப் பத்தியமும் இருந்து வந்தால் பூரண குணம் கிடைக்கு மென்று நம்புகிறேன்.

அதுவரைக்கும் என் வார்த்தையில் நம்பிக்கை வைத்து அவர்கள் ஆசனம் செய்ததே நம் பாக்கிய மென்று நினைக்க வேண்டும். மற்றவர்களைப் போலச் 'செய்கிறேன்' என்று சொல்லி ஏமாற்றி யிருந்தால் நாம் அவருடைய புதிய குறள் உரையை எதிர் பார்த்திருக்க முடியா தல்லவா? கைகள் தானே கவிகளுக்குக் கருவி!

அவருடைய கைகள் குணமாயிற்று என்று நான் அறிந்ததும் எனக்குண்டான மகிழ்ச்சிக்கு எல்லையே இல்லை. எனக்கே இம் மாதிரி ஏதாகிலும் குறை யிருந்து அது குணமாகி யிருந்தாலும் அவ்வளவு சந்தோஷம் அடைந்திருக்க மாட்டேன். தேசீயக் கவி, அதிலும் காந்தீயக் கவி, நமது கவி. அவருக்குக் கை குணமாகி விட்டது என்ருல் "அவ் விஷயம் என் வரைக்கும் இருப்பது சரியல்ல; எல்லோரும் அறிந்து மகிழட்டும்; ஆசனம் பழகும் லக்ஷக்கணக்கான அன்பர்களும் கேட்டுச் சந்தோஷம் அடையட்டும். அன்பர்

கள் யாராவது ஆசனத்தைச் செய்யாமல் இத்தனை நாள் புறக்கணித்துப் பாராமுகமாய் இருந்திருந்தாலும், இதை அறிந்தாவது, அவர்கள் ஆசனம் துவக்கட்டும்'' என்ற நோக்கத்துடனேயே கவிஞர் எழுதிய கடிதத்தை வெளியிட விரும்பினேன். நம் ஆஸ்தான கவிஞரின் கடிதத்தைப் படித்துப் பாருங்கள்,

கடிதம்

"என் இளம்பிராயத்தில் நான் இயற்கையாகவே உடல் வளமும், ஆரோக்கியமும் உள்ளவனாகவே வளர்ந்தவன். என்னுடன் வயதில் ஒத்த எல்லாச் சிறுவர்களிலும், நோயின்மையும், செழிப்பும், களிப்பும் மிகுந்தவனாகவே இருந்து வந்தேன். பள்ளிப் பருவம் ஆரம்பத்திலிருந்து ஓடி ஆடும் விளையாட்டுக்களிலும், தேகப் பயிற்சிகளிலும் சிறந்து விளங்கினேன்.

என்னுடைய பதினெட்டாம் வயதுக்குப் பின் இந்த விளையாட்டுகளோடு வீட்டில் தண்டால், பஸ்கி, குஸ்தி, முதலான பயிற்சிகளும் செய்வேன். உண்மையில் மிகவும் வியக்கத் தக்கதாக என் மார்பு விரிந்து ஒரு வருஷம் முடிவதற்குள், என் மார்பின் அளவில் மூன்று அங்குலம் அதிகப்பட்டது. கை முண்டாசுகள் திரண்டு கை மடங்குச் சதைகள் உருண்டு என்னைக் கவர்ந்தன.

இப்படியாக என் இருபத்தைந்தாவது வயதுவரை அந்த சாண்டோ பயிற்சியை விடாது செய்து, பின் சில வருஷங்கள் விட்டுவிட்டுச் செய்து, முப்பதாவது வயதுக்குள் விட்டே போயிற்று. அதன் பிறகு முறையான தேகப்

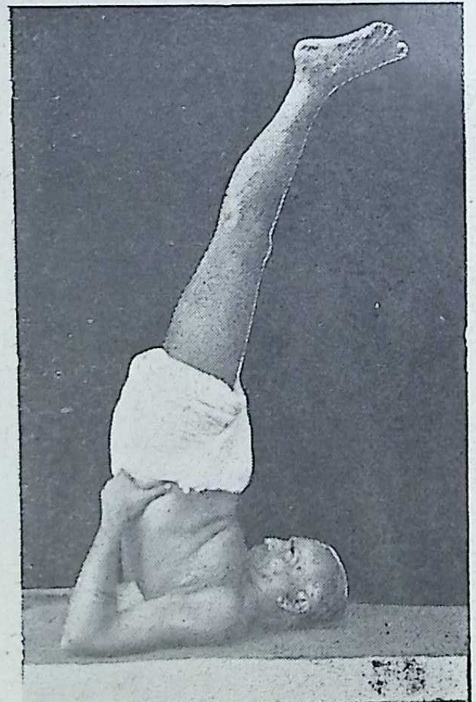
பயிற்சிக்கே அவகாச மில்லாத வாழ்க்கையாகப் போய் விட்டது. என்றாலும் ஆரோக்கியத்தில் குறை வில்லாம லிருந்தேன்.

1932-ம் ஆண்டின் ஆரம்பத்தில் நான் மகாத்மா காந்தி யின் சத்யாக்கிரகத்தில் ஈடுபட்டு ஒரு வருட சிறைவாச தண்டனை யடைந்தேன். சிறையில் ‘பி’ வகுப்பில்தான் இருந்தேன். இருந்தாலும், என் தேக பலங் கொஞ்சங் கொஞ்சமாக மூன்று மாதங்களுக்குள் மிகவும் குறைந்து விட்டது.

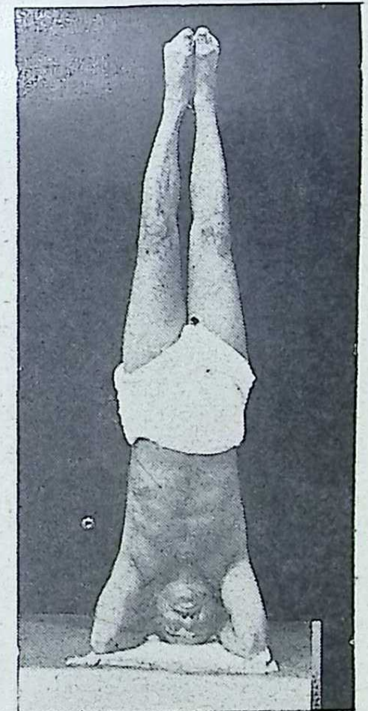
சிறையில் நோயாளியாகவே இருந்தேன். 145 பவுண்டு எடையுடன் சிறைக்குள் போன நான், 118 பவுண்டு எடை யுடன் வெளியில் வந்தேன். என் தேகம் சற்றுத் தெளி வடைய சுமார் நான்கு ஆண்டுகள் ஆயின. எனினும் அதன் பிறகு அடிக்கடி நோயும் நொடியுமாகத் தான் இருந் தேன்.

1946-வது வருஷத்தில் என் வலது உள்ளங்காலில் ஒருவித மத மதப்பு உண்டாயிற்று. அது சிறுகச் சிறுகப் பரவி இடுப்புவரையிலும் வந்து விட்டது. அதற்குப் பலவித பஸ்பங்களும், லேகியங்களும், மருந்துகளும் உட்கொண் டேன். ஆனால் அது தீராமற் போனதோடு இடது காலுக் கும் வந்து விட்டது. மேலும் வைத்தியம் நடந்தது. சென்னை ஜெனரல் ஆஸ்பத்திரியில் நிபுணர்கள் பலவித பரிசோதனை கள் செய்து மருந்தெழுதிக்கொடுத்தார்கள். அந்த மருந்து களை நெடுநாள் உட்கொண்டேன். வியாதி சொஸ்தமா வது போல் அப்போதைக்குத் தோன்றினதே யன்றிச் சுகம் அடையவில்லை, மேலும் அந்த மத மதப்பு என்

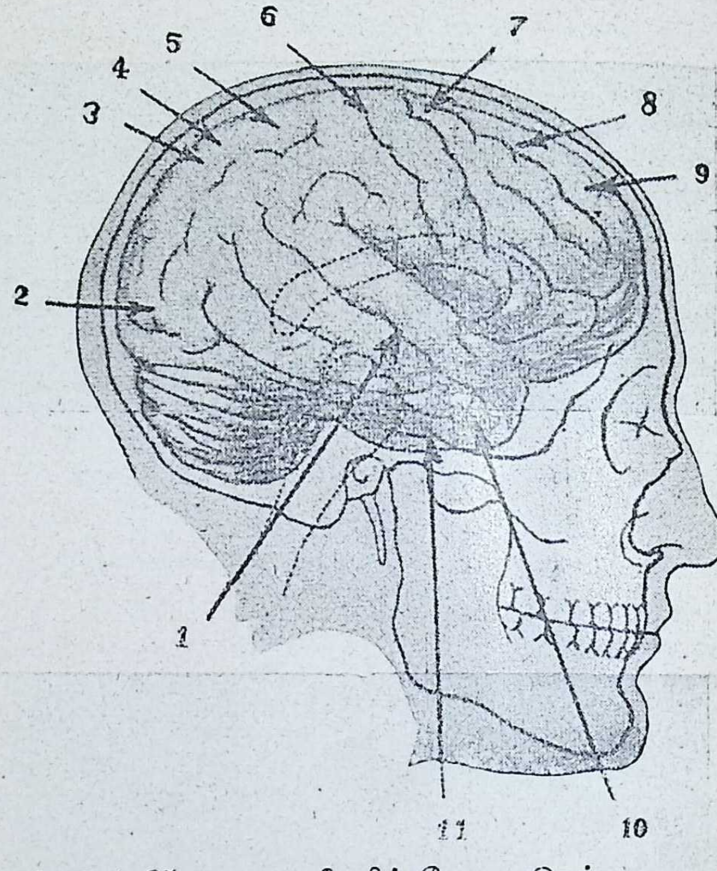
ஆஸ்தான கவிஞர் ஸ்ரீ. வே. இராமலிங்கம் பிள்ளை அவர்கள்.



சித்திரம் 63] சர்வாங்காசனம் [பக்கம் 431



சித்திரம் 64] சர்வாங்காசனம் [பக்கம் 431



சித்திரம் 65. மூளையின் வேறுபாடுகள்

1. சூடு, குளிர், வலி, ஸ்பரிசம் முதலியவைகளை உணரும் பகுதி.-Optic thalamus (Appreciation of touch, pain, heat and cold) Emotional color to sensations, 2. கண் கேத்திரம்–Visual center, 3. பாதம்–Foot, 4. கால்–Leg, 5. துடை பாகம் சேரும் இடம்–Hip, 6. கழுத்துக்குக் கீழும், காலுக்கு மேலும் உள்ள பாகம்–Trunk, 7. புஜம்–Shoulder, 8. கை–Arm, 9. தலை–Head, 10. வாசனை–Smell, 11. ருசி–Taste.

வலது கைக்கும் வந்து விட்டது. என் எழுத்து ஓட்டத் துக்கும் இடையூறு நேர்ந்தது.

பிறகு ஆயுர்வேத முறைப்படி மலையாள வைத்தியரைக் கொண்டு "நவரக்கிழி" நடந்தது. அது உடனே கொஞ் சம் பலனளித்தது. ஆனாலும், அந்த பலன் நெடுநாள் நீடித்திருக்க வில்லை. ஒரு வருஷத்துக்குள் மீண்டும் பழைய நிலைமையே ஏற்பட்டுக், கால்கள் நடப்பதற்கு முடியாமல் தள்ளாடத் தலைப்பட்டன. கை விரல்களும் பேனாவை அழுத்திப் பிடிக்க முடியாமல் அசந்தன. மேலும் பலவித புது மருந்துகளை உட்கொண்டேன். சில மருந்துகள் தற் காலிக பலன்களைத் தந்தன.

இப்படி யிருக்கும் போதுதான் 1949-ம் வருஷக் கடைசியில், நான் சென்னையில் சென்று ஒரு நண்பர் வீட் டில் தங்கி யிருந்தேன். நான் வந்திருப்பதை அறிந்த என் ஆப்த நண்பர்களான குமாரசாமி தம்பதிகள், என்னை அவர் கள் வீட்டுக்கு அழைத்துச் சென்றார்கள்.

மறுநாள் அதிகாலையில் அவர்கள் இருவரும் நான் படுத்திருந்த அறைக்கு வந்து 'இன்றைக்கு நீங்கள் ஆசனப் பயிற்சி ஆரம்பம் செய்யுங்கள்' என்றார்கள். வழி யில்லா மல் கட்டுப் பட்டேன்.

சுமார் பதினைந்து நாட்கள் என்னை அங்கேயே இருக் கச் செய்து, ஆசனப் பயிற்சியோடு அருமையான உணவுச் சத்துக்கள் உள்ள, அறுசுவை உண்டிகளும் ஊட்டி, உப சரித்தார்கள். சுமார் பதினைந்து நாட்களுக்குப் பிறகு, அவர் கள் இருவரும் என்னை ஊருக்கு வழியனுப்பும் போது,

'ஆசனப் பயிற்சியை விட்டு விடாமல் தினந்தோறும் செய்து வாருங்கள்' என்று பல முறை சொல்லி வற்புறுத்தினார்கள்.

அது முதல் நான் தினந் தவருமல் ஆசனங்கள் செய்கிறேன். ஒரு நாள் தவறி விட்டாலும் என்னை யறியாமல் என் மனம் வருந்துகிறது. இப்போது என் கை நடுக்கம் முற்றிலும் நின்று விட்டது. பேனவைப் பிடிக்க விரல்கள் முன் போல் பிணங்குவ தில்லை. ஆனல் கால்களின் தளர்ச்சியில் மட்டும் வெகு சிறு அளவு குணம் தான் ஏற்பட்டிருக்கிறது. இடுப்புக்குமேல் மிகவும் நல முற்றிருக்கிறேன். பசி, தாகம், தூக்கம் முதலியவற்றில் குறைவில்லை.

இப்போது என் நித்திய வாழ்க்கையைக் கீழ்க் கண்ட முறையில் நடத்தி வருகிறேன்.

விடியற் காலம் ஐந்து மணிக்கு விழிக்கிறேன். ஆறு மணி வரை எழுதுவதோ, படிப்பதோ செய்கிறேன். ஆறு மணிக்குமேல் வீட்டு முற்றத்தில் சுற்றிச்சுற்றி நடை போடுகிறேன். பின் விசர்ஜனங்களை முடித்துக்கொண்டு "உட்டியாண" "நௌலி" முதலிய ஆசனங்களை மட்டும் செய்கிறேன். அதற்குப் பிறகு நீராடி விட்டுப் பிராணயாமம் ஐந்து நிமிஷங்கள் செய்த பின்னர் தான், மேலே என் காரியங்களைக் கவனிக்கிறேன்.

மாலை ஆறு மணிக்கு மேல் ஒரு மணி நேரத்துக்குக் குறையால் ஆசனங்களை செய்கிறேன். மற்ற ஆசனங்களில் மாறுதல் இருந்தாலும், சர்வாங்காசனமும், சிரசாசனமும் தினமும் செய்கிறேன். சர்வாங்காசனம் சுமார் பத்து நிமி

ஷங்கள் முதல் பதினைந்து நிமிஷங்கள் வரையிலும், செய்கின்றேன். அதேமாதிரி சிரசாசனமும். எனக்கு வயதின் காரணமாகத் தளர்ச்சி இருந்தாலும் நோய் நொடிகள் இல்லை.

அறுபத்திரண்டு வயதாகிவிட்ட நான் பல ஆசைகளை நாடக்கூடாது தான். இருபது ஆண்டுகளாக அரும்பாடு பட்டு ஆராய்ந்து எழுதி முடித்திருக்கும் மிகவும் புதுமையான 'திருக்குறள் புது உரை'' விரைவில் வெளியாகும். அதைத் தமிழுலகம் வரவேற்பதைக் காண வேண்டுமென்றும், இன்னும் வேறு சில தமிழ் இலக்கியத் தொண்டுகளைச் செய்து முடிக்க வேண்டும் என்றும் ஆசை அதிகம் இருக்கிறது. அதற்கு ஆரோக்கியம் வேண்டும் அல்லவா? அந்த ஆரோக்கியம் இந்த ஆசனப் பழக்கத்தால் தான் எனக்குக் கிடைத்தது. அதற்காக ஸ்ரீ வி. என். குமாரசாமி தம்பதிகளை வாழ்த்துகிறேன்.

இப்படிக்கு,

வே. இராமலிங்கம்.

கவிஞரின் ஆசனப் படங்களை சித்திரம் 63, 64-ல் பாருங்கள். அவ்வளவு வயதில் எவ்வளவு எளிதாய் செய்கின்றார் என்பதையும் கவனியுங்கள்.

மூளைக் கோளாறு

மூளைக் கோளாறில் பலவிதம் உண்டு. மந்த புத்தி, ஆழ்ந்து நோக்கி ஆராயுந் திறன் இல்லாமை, அதி மேதாவித்தனம், பிரமை, காரணமில்லாமல் ஒருவித பயம், பைத்தியம், ஹிஸ்ட்ரியா, மற்றும் சில வலிகள் முதலியன.

மந்த புத்தியுடையவர்களுக்குக் கேட்கும் விஷயம், பார்க்கும் காட்சிகள் உடனே மூளைக்கு எட்டாது. அப்படி எட்டினாலும், அவை அங்கு தங்காது. மீண்டும் மீண்டும் பன்முறை பார்த்துக் கேட்ட பிறகே, விஷயத்தைக் கிரகிக்க முடியும். இது எதனால் உண்டாகிறது என்றால், மூளையில் பின்னிக் கிடக்கும் நரம்புகளுக்குப் போதிய உணர்ச்சியும், சக்தியுமில்லாமையால்தான். "ஒரு விஷயத்தை உணர்வது" என்றால் என்னவென்று முன் அத்தியாயங்களில் கூறப் பட்டிருக்கிறது. சாதாரணமாய் இரத்தம் பாய்வதுடனல்லாமல் விஷயத்திற்குத் தக்கபடி இரத்தம் அதிகமாக அவ் விஷயத்திற்குச் சம்பந்தப்பட்ட இடத்திற்குச் செல்வதையே உணர்வு என்பது. எவ்வளவுக் கெவ்வளவு நாம் ஒரு விஷயத்தைப்பற்றி ஆராய்கின்றோமோ, அவ்வளவுக்கும் அவ் விஷயத்தைச் சேர்ந்த பாகத்தில், நரம்புகளால் ஆழ உழப்பட்டுக் கால்வாய்களைப் போல அமைந்து விடும். இவ்வாறு மூளைக்கு எட்டிய விஷயத்தையும், பார்த்த விஷயத்தையும், பஞ்சேந்திரியங்களால் உணரும் விஷயங்கள் அனைத்தையும் மூளை அப்படியே பதிவு செய்து கொள்கின்றது.

ஏதோ ஒரு சமயம் நல்ல அழகான காட்சியைக் கண்டிருப்போம். அதை இப்பொழுது பார்க்கா விட்டாலும், கண்ணை மூடிக்கொண்டு அதை நினைத்தால், அக் காட்சி அப்படியே சினிமாப் படம்போல நம் முன் நடைபெறும். அதைப்போல எப்பொழுதோ கேட்ட இனிய நாதத்தை நினைத்தால், அது காதில் ஒலிப்பது போன்று தோன்றும். வாசனையும் அவ்வாறே. மனோஞ்சிதப் பூவை நினைக்கும் போது அம் மலரினின்று வாசனை வருவது போல் தோன்

றும். ஊறுகாயை நினைத்துக் கொள்ளுங்கள். உடனே வாயில் எல்லாப் பக்கங்களிலும் ஜலம் நிறைய ஊறும். நாம் என்ன அந்தச் சமயம் ஊறுகாயையா தின்கிறோம்? அல்லது பார்க்கவாவது செய்கிறோமா? நினைத்த மாத்திரத்தில், முன்பு தின்று, ருசியை அனுபவித்து, ஏற்கெனவே மூளையில் பதிவான இடத்தில் நினைவு மோதவும், அந் நரம்புகளில் இரத்தம் பாயவும், அதன் சம்பந்தப்பட்ட நரம்புகள் தூண்டப் பட்டு உடனே வாயில் ஜலம் ஊறுகின்றது. ஒரு குழந்தையின் கோமளமான தளிர்க்கரங்களின் ஸ்பரிசத்தை மறக்க முடியுமா? எவ்வளவு இன்பம் அடைகிறோம்! அதை நினைத்தாலே உடல் புளகாங்கிதம் அடைகின்றதே! எதனால்? அவ் வுணர்ச்சியும் மூளையில் முத்திரையிடப் பட்டுள்ளது. நினைத்த மாத்திரத்தில் அந் நரம்புகளின் மூலமாய் அவ் வுணர்வு உடலெங்கும் பரவுகின்றது. நாம் குழந்தை இன்பத்தை அப்படியே அனுபவிக்கின்றோம்.

இப் பஞ்சேந்திரியங்களின் உணர்ச்சி எவ்வளவுக் கெவ்வளவு அதிகமா யிருக்கின்றதோ, அவ்வளவுக்கும் மனிதன் புத்திசாலியாக இருக்கிறான். இவ் வுணர்ச்சி எவ்வளவுக் கெவ்வளவு மட்டமாய் இருக்கின்றதோ, அவ்வளவிற்கும் மந்த புத்தி அதிகமாகின்றது. இக் கோளாறை எந்த மருந்தினாலும் குணப்படுத்த முடியாது. அது "அவரவர்களின் கொடுப்பினை" என்று முடிவுகட்டி விடுவார்கள். ஆனால் சிரசாசனம் செய்து வந்தால் அந்த மந்த புத்தி விலகும். பூமியின் ஆகர்ஷண சக்தி மூளைக்கு நல்ல இரத்த போஷணையை அளிக்கிறது. எனவே மூளையிலுள்ள பகுதிகள், நரம்புகளெல்லாம், சுறு சுறுப்பெய்துகின்றன. விஷயங்களைச் சீக்கிரமாக கிரகிக்கவும், கிரகித்த விஷயத்

தைச் சீக்கிரமாக வெளிப்படுத்தவும் சக்தி ஏற்படுகிறது. மூளை மந்தமானவர்களுக்கு வேண்டிய தெல்லாம் மூளைக்கு அதிக இரத்தமே. அதை சிரசாசனம் அளித்துப் பூர்த்தி செய்துவிடும்.

சிலருக்கு ஒரு விஷயத்தில் ஆழ்ந்து வேலை செய்ய முடியாது. இது பல காரணங்களால் உண்டாகலாம். 'மூளையின் பலவீனம்' என்று பொதுவாய்ச் சொல்லி விடலாம். ஆனால் 'அம் மூளை எதனால் அப்படி பலவீனம் அடைகிறது' என்று தெரிந்து கொண்டால் 'அதை விலக்க வழியுண்டா' வென்பதை அறியலாம். இக் கோளாறு அநேகமாய் நரம்பு பலவீனத்தினால் உண்டாகின்றது. இதன்கூட இரத்தக் குறைவும் சேர்ந்து கொள்கின்றது. இரத்தத்தில் போதிய சக்தி யில்லாமலும் இருக்கலாம். இம் மாதிரி குறை யெல்லாம் தானாகவே உண்டாகி விடாது. நமது ஆகாரப் பிசகினாலும், நடத்தைப் பிசகினாலும் நாமே உண்டாக்கிக் கொள்ளுவதே. ஆகாரத்தில் சத்துகள் போதிய அளவு இல்லாமல் இருந்தாலும் இரத்தம் சரியா யிருக்காது. நமது நடத்தையினால் நமது உயிருக்கு ஆதாரமான வீரியத்தை அதிகமாய்ச் செலவழிப் பதினாலும் நரம்புகள் பலவீனம் அடையலாம். எனவே முதலில் இதைத் தவிர்த்து, நம் கட்டுப் பாட்டுக்குக் கொண்டு வர வேண்டும். இதைச் சொல்லுவது சுலபமே. செய்யப் புகின் நம் எண்ணம் ஒன்றும் பலிக்காது. வழக்கப்படி நஷ்டமடைவது ஒரு பக்கம் நஷ்டமாகிக் கொண்டே யிருக்கும். இப்பேர்ப் பட்டவர்களுக்கு ஒரு விஷயத்தை ஆழ்ந்து நோக்குவது கஷ்டமாக இருக்கும். நரம்புத் தளர்ச்சி, பலவீனம், சோகை, கை நடுக்கம், உடல் நடுக்கம், தலைவலி,

மயக்கம், கிறு கிறுப்பு, உடனே உணர்ச்சி வசப்படல் போன்றவைகளும் உண்டாகும்.

மருந்துகளையும், லேகியங்களையும், ஊசிகளையும் கொண்டு இவைகளைச் சரிக் கட்ட முயற்சிக்கலாம். ஒரு வாறு பலனும் ஏற்படலாம். எல்லாம் மருந்தைப் பிர யோகிக்கும் வரைக்கும் தான். ஆனல் ஒரு மனிதன் ஆயுள் வரை இம் மாதிரி மருந்துகளுடன் போராடிக் கொண்டிருக்க முடியுமா? இதுவே தான் வாழ்வின் லட்சியமா? இதி லிருந்து விடுதலே கிடையாதா? மனிதன் உயர, மார்க்க மில்லேயா? உண்டு. மனிதன் ஆயுள் உள்ள மட்டும் சுக மாக வாழ, மருந்தில்லாமல் வாழ, "மருந்துக்குப் பணம் வேண்டுமே" என்று திண்டாடாமல் வாழ வழி யுண்டு. ஒரு மனிதன் நோயில்லாமல் மந்த புத்தியில்லாமல் வீரியத் துடன் வாழ்ந்தால் மட்டுமே போதாது. அவனே இன்ன மும் மேலான பண்புக்கு அழைத்துச் செல்லும் மார்க்கம் வேண்டும். அது யோகாசனத்தில் தான் அமைந்திருக் கின்றது. அதிலும் சிரசாசனம்தான் இப் பண்புகளுக் கெல்லாம் மூல காரணம். நரம்புச் சக்கரங்களை யெல்லாம் கட்டியாளும் திறன், பிட்யூடரி கோளத்திற்குப் பிரத்தி யேக மானது. சிரசாசனம் செய்வதால் பிட்யூடரி பல மடைந்து, தளர்ந்து விட்ட நரம்பு சக்தியை மீண்டும் அளிக் கின்றது. மூளைக்கும் இரத்தம் நன்கு பாய்வதால் மூளை யும் நல்ல சக்தியை அடைகிறது. இரத்தத்திலும் நாம் சாப்பிட்ட சத்துக்கள் சரிவரச் சேர்கின்றன. எனவே சிர சாசனம் இவைகளுக் கெல்லாம் சிரசாய் அமைந்திருப்பதில் ஆச்சரிய மென்ன?

அதி மேதாவித்தனம்! இதென்ன, "இதுவும் ஒரு கோளாறு?" என்று கேட்கலாம். இது கோளாறல்ல, கோளாறின் எல்லையை எப்படிப் பார்ப்பது. அதிமேதாவித்தனமும், பைத்தியமும் ஒரு எல்லைக்கோட்டில் சந்திப்பன. மேதாவித்தனம் அதிகமாக ஆக, பயித்தியத்தின் எல்லையை நெருங்குவதாகும். சிறிது தவறினாலும் பயித்தியத்தின் எல்லையை மிதிக்க வேண்டிவரும். சிலர் அதற்குள்ளேயே கூடப் போய் விடுவார்கள். இதற்கு உதாரணமாக எத்தனையோ பேர்களைச் சொல்லலாம். நல்ல அறிவாளிகள் நிறைந்த குடும்பத்தில், மேதைகள் உள்ள குடும்பத்தில், இப்படிப் பயித்தியமான சில ஆட்களும் இருப்பதைப் பார்க்கிறோம். ஏன், அதி மேதாவிகள் கூடப் பைத்தியமாக மாறி விடுகின்றனர். சிலருக்குக் கண நேரத்தில் பைத்தியம் தட்டும். இவைகளெல்லாம் அதி மேதாவித்தனத்தினால் உண்டாகும் கோளாறுகளாகும்.

அப்படியானால், "புத்திசாலித் தனமும், மேதா விலாசமும் மிகவும் அபாயம் என்றல்லவா சொல்லுகிறீர்கள்? ஆகையால் மடத்தனமே மேல் போலத் தோன்றுகிறதே" என்று கூறலாம். மேதை, அறிவு, ஞானம், புத்திசாலித்தனம் கட்டாயம் வேண்டியதே. ஆனால் அதைத் தாங்கக் கூடிய மூளை பலமும் வேண்டும். அப்படி மூளை பலமுடையவர்கள் எவ்வளவு மேதைகளானாலும் தாங்குவார்கள். மூளையின் நரம்புகள் பலமுடையவர்கள், எவ்வளவு தீட்சண்ய புத்திசாலிகளாய் இருந்தாலும் தாங்குவார்கள். ஆனால் சிறிது லேசாய் மூளைப் பலவீனமானவர்கள், இவைகளையெல்லாம் தாங்குவது கடினம். ஒரு விஷயம் ஆராய ஆராய, யோசிக்க யோசிக்க, அவர்களது மூளையில் இரத்தம்

நன்கு ஊடுருவிப் பாய்ந்து, விஷய ஞானங்களைச் சேகரித்து உதவுகின்றன. இப்படி நாள் ஆக ஆக நரம்புகள் தேய்ந்தோ, வெடித்தோ பலவீனப்பட்டோ, மூளை பாகம் கெட்டோ அவர்கள் பைத்தியம்போல் ஆகி விடுகின்றனர். இம் மாதிரி ஆவதைத் தடுக்க வேண்டுமானால் மூளையை உபயோகிக்கும் எல்லோருக்கும், சிரசாசனம் செய்வதைத் தவிர வேறு மார்க்கம் இல்லை.

மூளைக்குப் பலத்தை எதனால் தர முடியும்? எப்படித் தர முடியும்? மூளைக்குப் பலம் இருக்கிறதா என்று பாரத்தைத் தூக்கிப் பார்க்க முடியுமா? அதற்குப் பலம் உண்டாக்கப் பாதம் ஹல்வாவை மூளைக்குள் திணிக்க முடியுமா? எல்லாம் இரத்தத்தின் மூலமாகத்தான் போஷணையும், பலமும் தர முடியும். சிரசாசனத்தில் அவை கிடைக்கின்றன. ஆகையால், மூளையை அதிகமாய் உபயோகிக்கும் பேராசிரியர்கள், எழுத்தாளர்கள், கவிகள், வக்கீல்கள், நீதிபதிகள், கணக்கெழுதுபவர்கள், வர்த்தகர்கள், டாக்டர்கள், கலைஞர்கள் முதல் மாணவர்கள் வரை யாவரும் சிரசாசனம் செய்தால், என்றும், எப்பொழுதும், மூளை பலம் பொருந்தியவர்களாய் இருப்பார்கள். மற்றும் அவர்கள் செய்யும் தொழில்களுக்கும் இது அபிவிருத்தியையும் தெளிவையும் கொடுக்கும். “ஏதாவது, மூளைக் கோளாறுகள் உண்டாகும்” என்ற பயமில்லாமல் வாழலாம்.

பிரமை, காரணமில்லாமல் பயப்படுதல் முதலியவைகள் பைத்தியத்தின் ஒரு பாகமாகத் தெரிந்தாலும், அது பைத்தியத்துடன் சேர்க்கையல்ல. மூளை அமைப்பில் ஒரு விதலேசான உறுத்தல் ஆகும். அநேகமாய்ச் சிறு கடுகளவு

சதை வளர்ந்து மூளையை உராய்ந்தாலும் இம் மாதிரி உண்டாகும்.

ஒரு பெண்மணி, அடிக்கடி யாரோ ஒரு முரட்டு மனிதன் வருவதாகவும், தன்னை நெருங்குவதாகவும் கண்டு பயப்படுவாளாம். இதன் காரணம் தெரியாமல் மூளை ஸ்பெஷலிஸ்டிடம் கொண்டு சென்றார்கள். அவர் மூளையின் பல பாகங்களை லேசான மின்சாரக் கம்பினால் தொட்டுப் பார்த்துக்கொண்டே வந்தார். இடது பக்கம் காதோரமுள்ள மூலையில் தொட்டதும், கையை மடக்கிக் கொண்டாளாம். ‘ஏன் கையை மடக்குகிறாய்’ என்றால் ‘எனக்குத் தெரியாது. அது மடங்குகிறது’ என்றாளாம். அதற்கு மேல் பக்கம் சிறிது தள்ளித் தொட்டதும் காலை மடக்கினாளாம். அதுவும் தன்னையறியாமலேயே ‘மடக்கப்பட்டது’ என்று சொன்னாளாம். எனவே “இடது பக்க மூளை பாகம், உடலின் வலது பாகத்தை ஆட்சி புரிகின்றது” என்பதையும், “வலது பக்க மூளை பாகம் இடது பக்கத்தை ஆட்சி புரிகின்றது” என்பதையும் தெளிவாக்குகின்றது. அப்படியே அவர் பல பாகங்களையும் ஆராய்ந்து வரும்போது, ஒரு இடத்தில் தொட்டதும் “அதே மனிதன், முரடன் வருகிறான்! ஐயோ! நெருங்கி விட்டானே! பயமாய் இருக்கின்றதே” என்று அலறினாளாம். டாக்டர் அந்த இடத்தை ஊன்றிக் கவனிக்கும் போது, அந்த இடத்தில் உராயும்படியாக ஒரு சிறு சதை வளர்ந் திருப்பதைக் கண்டாராம். அப் பெண் மணி சிறு வயதில் இம் மாதிரி யாரையாவது பார்த்துப் பயப் பட்டிருக்க வேண்டும். அது அப்படியே மூளையில் மற்ற விஷயங்களைப் போல பதிவாகி யிருக்கின்றது. ஆனால் இந்த விஷயம் பதிவான இடத்தில் மட்டும்

புதிய சதை உறுத்துவதால், அந்தப் பெண்மணிக்கு இம் மாதிரி பயங்கரக் காட்சி தோன்றிக் கொண்டிருந்தது. டாக்டர் அச் சதையை அறுத்து எடுத்து ஆப்பரேஷன் செய்து விட்டார். அப் பெண்மணிக்கு முன் போல அக் காட்சி வருவ தில்லையாம். சாதாரணமாய் நம்மைப் போலவே இருக்கிறார்களாம்.

எனவே, மூளையில் இம் மாதிரி சதை வளர்வதினாலும் ஒருவித பயம் ஏற்படலாம். மூளை பல வீனத்தாலும் பிரமை - பயம் ஏற்படலாம். இம் மாதிரி பொதுவாய் மூளை பலவீனம் என்று சொன்னாலும், அது பார்க்கப் போனால் பிட்யூடரி, தைராய்ட் ஆகிய இவைகளின் பல வீனத்தினால் ஏற்பட்ட மூளை பல வீனமாய் இருக்கும். சதை வளர்ந்து அதனால் கோளாறு இருந்தால் அதற்கு ஆப்பரேஷன் தவிர வேறு மார்க்க மில்லை. ஆசனத்தினால், அதைப் போக்க முடியாது ஒன்றை மட்டும் வாசகர்கள் ஞாபகத்தில் வைத்துக் கொள்ள வேண்டும். இயற்கையாய் ஏற்கெனவே சற்று தாறுமாறாய் வளர்ந்து விட்ட சதை களையோ, புண் காயங்களால் ஏற்பட்ட உள் தழும்புகளையோ, எலும்புகளையோ, ஆசனங்களால் குண மாக்க முடியாது. சில பிறவிக் குறைகளையும் நீக்க முடியாது. கண் இல்லாத வர்களுக்குக் கண்ணையோ, கால் சூம்பினவர்களுக்கு நல்ல காலையோ, செவிடர் களுக்குக் காது கேட்கவோ, பல் இல் லாதவர்களுக்குப் பல்லையோ, உண்டாக்க முடியாது. பிறவி யில் சரியா யிருந்து, பிறகு ஏற்படும் பல நோய்களைத் தடுக்க முடியும். முக்கியமாய்க் கோளங்களின் குறைகளைத் தீர்க்க முடியும். இதை விட்டு எல்லாமுமே செய்து விடலாம் என்றால் அது ஏமாற்று வித்தை யாகும். சிலவற்றிற்கு

ஆப்பரேஷன் இல்லாமல் ஆரம்பத்தில் கவனித்தால் ஆசனங்களால் நீக்க முடியும். சில வியாதிகள் முற்றி, யாராலும் தீர்க்க முடியவில்லையென்ற நோய்களும், ஆசனங்களால் தீருகின்றன. இவைகளெல்லாம், யோக ஆசன நிபுணர்களின் அனுபவத்தை ஒட்டியது.

பிட்யூடரி, தைராய்ட் முதலிய கோளாறுகளினால் மூளைக் கலக்கம் இருந்தால் அதைச் சர்வாங்காசனம் சிரசாசனம் முதலியவைகளைச் செய்வதால் போக்கடிக்கலாம்.

பைத்தியமும், பலவும்.

பல காரணங்களால் பைத்தியம் உண்டாகலாம். அதி தீவிர உணர்ச்சிகளினால் தாக்கப்பட்டு அவைகளுக்கு வசப்பட்டு, மூளை நரம்புகள் அதன் வேகத்தைத் தாங்க முடியாமல் கெட்டுப் போவதே பைத்தியம் என்பது. பைத்தியம் அதிக துக்கத்தினாலும் உண்டாகலாம்; அதிக சந்தோஷத்தினாலும் உண்டாகலாம்; அதிக கோபத்தினாலும் உண்டாகலாம் ; அதிக தாபத்தினாலும் உண்டாகலாம் ; அதிக பயத்தினாலும் உண்டாகலாம் ; அதிக ஏக்கத்தினாலும் உண்டாகலாம் ; மிகுந்த வெறுப்பினாலும் உண்டாகலாம் ; அதிக காமத்தினாலும் உண்டாகலாம் ; அதீத பிரேமை பைத்தியமாய் மாறுவதும் உண்டு. பொருள் நஷ்டங்களினாலும் பைத்தியம் உண்டாகலாம். குடும்ப சச்சரவுகளினாலும் பைத்தியம் வரக்கூடும். பிறவியிலேயே மூளை பலவீனமாய் இருப்பதினாலும் பைத்தியம் உண்டாகலாம். அதி மேதாவித்தனத்தினாலும் உண்டாகலாம். எல்லாவித பைத்தியமும் அந்தந்த உணர்ச்சியின் எல்லைக் கோட்டைத் தாண்டுவதினாலேயே தான் உண்டாகின்றது.

இவ் வுணர்ச்சிகள் எவ்வளவுக் கெவ்வளவு உணர்ச்சியின் எல்லையை அதிகம் தாண்டுகின்றனவோ, அவ்வளவுக்கும் பைத்தியம் அதிகமா யிருக்கும். கால் பைத்தியம், அரைப் பைத்தியம், முக்கால் பைத்தியம், முழுப் பைத்தியம் என்று பலவாருகப் பிரிக்கலாம். கால், அரை பைத்தியங்களெல்லாம் சிறிது சிரத்தையுடன் கவனித்து வேண்டிய சிகிச்சை அளித்தால் குணமாய் விடும். முக்கால் பைத்தியம் சிறிது சந்தேகமே. முழுப் பைத்தியம் நம்பிக்கை வைப்பதற் கில்லை.

பெறற்கரிய மானிடப் பிறவியில் தோன்றி, கூன், குருடு, செவிடு இல்லாமல் இருந்தும், மனித வர்க்கத்திலேயே சேர்க்க முடியாதபடி பைத்தியமானது, பைத்தியம் பிடித்தவர்களைச் செய்து விடுகிறது. அவர்களின் நிலை மிகவும் இரங்கத் தகுந்தது; பச்சாதாபப்படத் தகுந்தது. அப்பேர்ப்பட்டவர்களைப் பார்த்துச் சிலர் நகைப்பது, கேலி செய்வது என்பது மிக்க வருந்தக் கூடிய விஷயமாகும்; வெறுக்கக் கூடிய விஷயமும் கூட. மனிதப் பண்பாட்டுக்கே அது முற்றிலும் விரோதமானது. அவர்களுக்கு ஆதரவு தந்து, அன்பைக் காட்டிக்கூடிய விரைவில் சிகிச்சை அளித்தால் ஆரம்பத்திலேயே குண மாக்கலாம். அதிகம் முற்றின பைத்தியங்களை அரசாங்க ஆஸ்பத்திரிகளுக்கு அனுப்புவதே நல்லது. பைத்தியத்துக்குப் பலவித சிகிச்சைகள் உண்டு. மூளைக்கு மின்சார அதிர்ச்சி அளிப்பார்கள். தண்ணீர்த் தொட்டிக்குள் மூச்சுத் திணறத் திணற அமுக்குவார்கள். தலை மேல் அருவி நீர் விழும் வண்ணம் நிறுத்தி ஸ்நானம் செய்விப்பார்கள். பல விதமான தைலங்களையும் பலவித மருந்துகளையும், உபயோகிப்பார்

கள். ஹார்மோன் கலந்த மருந்துகளையும் ஊசி மூலம் ஏற்றுவதும் உண்டு. எலுமிச்சம் பழத்தைத் தலைக்குத் தேய்த்து ஜலம் விடுவார்கள். சிரசாசனமும் செய்விக்கின் றார்கள்.

ஆம், சிரசாசனம் செய்தால் குணமாகின்றது. இது அரசாங்க ஆஸ்பத்திரியிலேயே நடக்கிறது. ஒரு நண்பர் பைத்திய சிகிச்சை ஆஸ்பத்திரிக்குச் சென்று, கொஞ்சம் தெளிந்த அதாவது, நாம் ஏதாவது சொன்னால் புரிந்து கொள்ளக் கூடிய பைத்தியங்களுக்குக் காலையில் ஆசனங் கள் சிலவற்றை முறைப்படி சொல்லித் தந்துக் கொண் டிருந்தார். "நீர் வீழ்ச்சி ஸ்நானத்தினால் உண்டாகும் பலன், மின்சார அதிர்ச்சியினால் உண்டாகும் பலன், முதலியவை கள் சிரசாசனத்தில் கிடைக்கிறது" என்பது உண்மை. அவைகளனைத்தும் மூளைக்கு அதிக இரத்த போஷணை உண்டாக்கவும், இரத்த சஞ்சாரம் மூளையின் எல்லாப் பகுதிகளுக்கும் கிடைக்கவும் செய்வதற்கே ஆகும். சிரசா சனம் செய்யும்போது பூமியின் ஆகர்ஷண சக்தியினால் இரத்தம் மூளைக்கு நன்கு இழுக்கப்பட்டு, இரத்த போஷணை அடைகின்றது. அதனால் நாளுக்கு நாள் மூளை பல மடைந்து, பைத்தியமும் தெளிகின்றது.

எடுத்ததும் சிரசாசனம் செய்யக்கூடாது. உடலைப் பலவிதமாய் நீட்டி மடக்கி, நரம்புகள், தசைப் பிடிப்புகள் முதலிவைகளைச் சற்று சரிப் படுத்திக்கொள்ள வேண்டும். புஜங்காசனம், சலபாசனம், பஸ்சிமோத்தானாசனம், திரி கோணாசனம் முதலியவைகளை, ஓரிரு மாதங்கள் செய்ய வேண்டும். அதற்குள் சர்வாங்காசனத்தை அரை மணியோ

அல்லது இருபது நிமிஷங்கள் வரையோ செய்யப் பழகிக் கொள்ளவேண்டும். ஒரே தடவையில் முடியாவிட்டால் இரண்டு, மூன்று தடவைகள் செய்து, வேண்டிய நேரத்தைப் பூர்த்தி செய்து கொள்ளலாம். மற்ற ஆசனங்களையும் மூன்று தடவைகள் செய்தால் போதும். பின் சாந்தி ஆசனம், நாடி சுத்தியையும் செய்ய வேண்டும். பிறகுதான் சிரசாசனம் துவக்கலாம். அதுவும் எடுத்ததும் அதிக நேரம் நிற்கக் கூடாது. முதல் வாரத்தில் ஒவ்வொரு நிமிஷமாக மூன்று தடவைகளும், பிறகு வாரத்தில் ஒரு நிமிஷ வீதம் அதிகப்படுத்திக் கொண்டே வந்து, பத்து நிமிஷங்கள் வீதம் மூன்று தடவைகள் செய்யலாம். பிறகு தடவைகளைக் குறைத்து வந்து, அதே நேரத்தை ஒரே தடவையிலும் செய்யலாம். ஆக, அரை மணி நேரத்துக்குமேல் செய்ய வேண்டியதில்லை. மாலையிலும், சர்வாங்காசனம் மத்ஸ்யாசனம் முதலியவைகளை மட்டும் செய்யலாம்.

சிலர் கேட்கலாம். "ஏன் ஸார்! ஒரு நாளைக்கு இருபத்துநாலு மணி நேரம் நாம் சாதாரணமாய் இருந்துவிட்டு, ஏதோ பத்து நிமிஷமோ, அரை மணி நேரமோ மட்டும் தலைகீழாய் நின்று விட்டால் போதுமா? சர்வாங்காசனத்தில் அரை மணியில் என்ன அப்படிப் பிரமாத பலன் கண்டு விட முடியும்? அப்படி இந்த அரை, ஒரு மணி நேரம் பலன்களெல்லாம் சாதாரணமாய் இருக்கும் போது இழந்து விடமாட்டோமா?" என்று.

மருந்தை நாம் எவ்வளவு சாப்பிடுகின்றோம்? வயிறு நிறையும் வரை சாப்பிடுகின்றோமா? ஏதோ மிகச் சிறிய அளவுதானே, ஊசி மூலமாகவோ, மாத்திரைக

ளாகவோ, ஜல ரூப மாகவோ, லேகியமாகவோ, பஸ்ப மாகவோ உபயோகிக்கின்றோம். அதைப் போலவேதான் ஆசனமும். சர்வாங்காசனம் செய்யும்போது இரத்தத்தில் அதிகப்படியான தைராய்டின் இரசம் கலக்கின்றது. அதுவே ஒருநாளைக் கெல்லாம் போதுமானது. சிரசாசனம் செய்யும்போது பிட்யூடரியின் இரசம் அதிகம் இரத்தத் துடன் கலக்கப் படுகின்றது. அதுவே மருந்தைவிட நூறு மடங்கு குணம் செய்யக்கூடியது. இவைகள் செய்யும் போது, அதன் இரசங்கள் மட்டும் இரத்தத்துடன் கலப்ப தல்லாமல், அதே சமயம் அவை ஆரோக்கியமாய் இருக்க, நீண்டகாலம் உழைக்க, இரத்தப் போஷணையால் பலப்படுத் தப் படுகின்றது. போதுமே! மற்றும் என்ன வேண்டும்? சிரசாசனம் நல்லது என்றால் நாளெல்லாம் தலைகீழாக நிற்க வேண்டுமா? சர்வாங்காசனம் நல்லது என்றால் நாளெல் லாம் செய்ய வேண்டுமா? வேண்டியதில்லை. மருந்தைப் போலவேதான் இதுவும் சிறிது நேரம் செய்தாலும் அபரி மிதமான பலன் உண்டு. எனவே எல்லோரும் செய்து ஆரோக்கியமாய் இருக்கலாம். நோயாளிகள் அவரவர் களுக்கு வேண்டிய ஆசனங்களைச் செய்து நோயைப் போக் கிக் கொள்ளலாம். மூளைக் கோளாறுகளினால் பாதிக்கப் பட்டவர்களை ஆசனங்களால் குணப்படுத்தலாம். இவை களை யெல்லாம், ஆசன நிபுணர்களின் ஆலோசனையின்மேல் செய்ய வேண்டியது.

ஆசனம் செய்யத் தெரிந்தவர்கள் எல்லாம் ஆசன நிபுணர்கள் ஆகிவிட மாட்டார்கள். உடற் கூறின் வன் மையை அறிந்தவர்களாய் இருக்கவேண்டும். ஆசனங்களில் பல வருஷ அனுபவமும் வேண்டும். இயம நியமங்களைக்

கடைப் பிடிப்பவர்களாய் இருக்க வேண்டும். அவர்களின் ஆலோசனைப்படி நடப்பதே உத்தமம்.

சிலருக்கு ஒரு விஷயத்தைத் தீவிரமாய் யோசித்துக் கொண்டிருக்கும்போதாவது, ஒரு காரியத்தைத் தீவிர மாய்ச் செய்து கொண்டிருக்கும்போதாவது, யார் என்ன சொன்னாலும் காது கேளாது. தன் முன்னால் நடப்பதை அறியார்கள். ஆனால் இவைகளெல்லாம் பைத்தியத்தில் சேர்க்கையல்ல. மனத்தை ஏகாக்கிர மாக்கி ஒரே விஷயத்தில் செலுத்துவதால் உண்டாகும் நிலைமை. சிலர் ஏதோ ஒரு விஷயத்தை யோசித்துக்கொண்டு, தான் செய்யும் காரி யத்தைஅர்த்த மில்லாமல் செய்து கொண்டிருப்பார்கள். அது அவர்களுக்கே கூடத் தெரியாது. அவர்கள் நினைத்துக் கொண்டிருந்த நினைப்பி லிருந்து சிறிது கவனத்தைத் திருப் பிய பிறகு தான், அவர்கள் அதை உணர்ந்து கொள்ளு வார்கள்.

ஒரு பெரிய விஞ்ஞானி. மழையில் குடையைப் பிடித்துக் கொண்டு வீடு வந்து சேர்ந்தாராம். நடுங்கும் குளிர். அவர் அறைக்கு வந்ததும், குடையைத் தன் படுக்கையில் படுக்க வைத்து, நன்றாய்ப் பத்திரமாய்ப் போர்வையினால் போர்த்தி விட்டு, தான் போய் மூலையில் கை கட்டிக் கொண்டு உட் கார்ந்திருந்தாராம். அவர் தன் நிலையை உணர சிறிது நேரம் ஆயிற்றாம். அதைப்போல் பல சம்பவங்கள் நம் வாழ்க்கை யில் நடப்பதுண்டு. “குழாயில் ஜலம் வர வில்லை” என்பத தற்குப் பதிலாக. “ஜலத்தில் குழாய் வர வில்லை” என்று சொல்லுவ தில்லையா? “உனக்கு மண்டையிலே மூளை யிருக் கின்றதா?” என்று ஆத்திரமாய்ச் சொல்லும் போது

"உனக்கு மூளையிலே மண்டை இருக்கின்றதா?" என்று வந்து விடவில்லையா?

சில அன்பர்கள் சேர்ந்து ரயிலில் பிரயாணம் செய்துக் கொண்டிருந்தார்கள். பொழுது போக்குக்காக சீட்டாடினார்கள். வெற்றிலை, பாக்கு, புகையிலை முதலியவைகளைப் போடும் ஒரு நண்பர், வாயில் உள்ளதை வெளியில் உமிழ்ந்து விட்டு வர ஜன்னலண்டை போனார் ஆனால் கையில் இருந்த சீட்டை வெளியில் எறிந்து விட்டு, சீட்டாடும் இடத்திற்கு வந்ததும், பக் கென்று வாயில் உள்ளதை யெல்லாம் உமிழ்ந்து விட்டார்! இது எவ்வளவு வேடிக்கையாய் இருக்கின்றது! சிரிப்பதா! "எல்லாம் எச்சலாகி விட்ட"தென்று கோபிப்பதா! அல்லது "பயித்தியம்" என்று முடிவு கட்டி விடுவதா?

இவைகளெல்லாம் ஏதோ ஒரு விஷயத்தில் கவனம் செலுத்திக்கொண்டு, ஒன்றைச் செய்வதினால் நேர்ந்து விடுவது. ஆத்திர, அவசரப் பேச்சுகளில் பதப் பிரயோகம் மாறுவதும் உண்டு. இவைகளெல்லாம் பைத்தியத்தில் சேர்க்கை யல்ல.

சிலருக்கு மூளை வேலை செய்யும் அளவு வாய், நாக்கு, நரம்புகள் முதலியன ஒத்துழைத்து வேலை செய்யாது. அதனால் பேச்சு தத்தித் தத்தி வரும். சிலருக்கு அந்த நரம்புகளுக்குச் சரியானபடி உணர்ச்சியில்லா திருந்தாலும், அம் மாதிரி உண்டாவதுண்டு. ஐஸ்கிரீமை ஒரேயடியாய் இரண்டு, மூன்று கப் சாப்பிட்டுப் பாருங்கள்! எவ்வளவு அழகாய்ப் பேச வருகின்றது என்பது தெரியும்! நாக்கும், வாயின் உட்புறமும் மறத்துப் போகும். பேச்சு சுத்தமாய்

வராது. நாக்கை லேசாய் அசைக்க முடியாது. உச்சரிப்பு வேடிக்கையாய்க் கேட்கும். அது நமக்கே விநோதமாய் இருக்கும். நாம் நினைத்த வேகத்தில் பேச முடியாது. அந்த நிலைமை தான் தெத்து வாய்க்காரர்களுக்கும் அவர் களும் சிரசாசனம் செய்வதால் குணம் அடையலாம். ஆனால் சிரசாசனம் செய்வதற்கு முன் நாக்கை நீட்டல், மடக்கல், சுழட்டல் போன்ற நாக்குப் பயிற்சிகளையும், அழகு காட்டு வது போல் வாயை அந்தப் பக்கம், இந்தப் பக்கம் கொண்டு வருவது, கழுத்தை முன், பின் பக்கங்களில் திருப்பும் பயிற்சிகளையும் செய்ய வேண்டும். சிரசாசனம் செய்த பின்பும் இப் பயிற்சிகள் அனைத்தும் செய்ய வேண்டும். இம் மாதிரி காலை, மாலை விடாமல் செய்து வந்தால் சிறிது சிறிதாக வாய்த் தெத்தல் குறைந்து போய் நன்றாகப் பேச வரும்.

மற்றொரு வித மூளைக் கோளாறும் உண்டு. அதற்கு "ஹிஸ்டீரியா" என்று சொல்லுவார்கள். இரவில் சாதா ரணமாய் நம்மைப் போலப் படுத்துத் தூங்குவார்கள். திடீ ரென எழுந்து பல காரியங்களைச் செய்வார்கள்; நடப்பார் கள்; எழுதுவார்கள். பிறகு வந்து படுத்து விடுவார்கள். காலையில் எழுந்திருந்தால் இரவு செய்தகாரியங்கள் ஒன் றுமே ஞாபகத்தில் வராது. இந்த வியாதிக்கு, சிரசாசன மும் மற்றும் சில ஆசனங்களையும் ஒழுங்காகச் செய்து வந் தால்குணமாகி வரும்.

சிலருக்கு வலிப்பு வருவதுண்டு. வலிப்புகளிலும் பல விதமுண்டு. இவைகள், பொதுவாக கோளங்களின் பிச கினாலும், மூளைக் கோளாறினாலும உண்டாவது. இவை

களுக்கும் சர்வாங்காசனம், சிரசாசனம் செய்து வந்தால் சிறிது, சிறிதாகக் குறைந்து குணமாகும். எல்லாவற்றிற்கும் ஆகார சீர்த்திருத்தம் அவசியம் வேண்டும்.

வழுக்கை, தலை நரை

வழுக்கை, தலை நரை முதலியன வயது முதிர்ச்சியின் சின்னங்கள். ஆனால் இந்தக் காலத்தில் சிறு வயதினருக்கும் இவை ஏற்பட்டு விடுகின்றன. எங்கு பார்த்தாலும் சிறு வயதினர்கள் வழுக்கைத் தலையுடனும், நரை முடியுடனும் காட்சி அளிப்பதைச் சர்வ சாதாரணமாய்ப் பார்க்கலாம். ஒரு விஷயத்தில் அதிகமாய்த் தேர்ச்சி அடைந்தவரைப் பார்த்து 'அவர் அந்த விஷயத்தில் தலை நரைத்தவராயிற்றே' என்றும் அதிக கஷ்டப் பட்டவரைப் பார்த்து 'கஷ்ட காலத்தில் உழன்று உழன்று அவருக்குத் தலையும் வழுக்கையாகி விட்டது' என்றும் நாம் சாதாரணமாகச் சொல்லுவது வழக்கம். ஆனால் எதிலுமே தேர்ச்சி அடையாத, உண்மையான கஷ்டத்தின் கோட்டைக்கூட மிதிக்காத இளம் வயதினர்களைப் பற்றி என்னவென்று சொல்லுவது! இளமையில் தோன்றும் இம் முதுமையின் சின்னம், வாழ்க்கையில் ஏற்படும் ஒரு முட்டுக் கட்டையாகும். இதனால் மனம் வருந்துவது அவர்களுக் கல்லவா தெரியும்!

இவைகளை மறைக்க எத்தனையோ வித மருந்துகள்! வாரத்தில் ஒரு அங்குலம் வீதம் கத்தையாக வழுக்கைத் தலையில் முடி வளர்க்கும் தைலங்கள் முதல், நரை முடியை ஒரே வாரத்தில் கருங் கூந்தலாக்கும் தைலங்கள் வரை, பல வித மருந்துகள் உண்டு. இதன் விளம்பரங்கள் எங்கு

பார்த்தாலும் கண்ணைப் பறிக்கின்றன. நமது நாட்டுப் பத்திரிகை விளம்பரங்களைப் பார்த்தாலே, இப்பொழுது "நமது நாட்டு மக்களுடைய குறை யென்ன? தேவை யென்ன?" என்பது நன்றாய் விளங்கி விடும்.

"வயதானவர்கள் வாலிபர்களாக என்ன வழி? சிறு வயதினர்களைப்போலத் தோற்ற மளிப்பது எப்படி?" என்ற விளம்பரங்களை அடிக்கடி பார்க்கலாம். வயது முதிர்ந்த பெரியவர்களே சதா மைப் பூச்சுக்களையும், லேகியங் களையும், லேபனங்களையும் உபயோகிக்கும் இந்தக் காலத் தில், இளம் வயதினர்களைப் பற்றிச் சொல்லவா வேண்டும்! காளைகளாய்க் கட்டுமஸ்தாய், ஒவ்வொருவரும் தனிச் சுடர் களாய்த் திகழ வேண்டிய வயதில், முதுமையின் சின்னம் ஏற்பட்டால் என் செய்வர்? அதைப் போக்கப் பலவித விளம்பரங்களைப் பார்த்துக் காசைக் கறி யாக்குகின்றனர். ஆனால் இவர்களுடைய குறைகள் என்னமோ தீருவதாய் இல்லை. அதற்குப் பதில் வழுக்கையும், நரையும் முன்னி லும் அதிக மாகின்றது. இதுவரை வழுக்கையைப் போக் கடிக்கக் கூடிய மருந்துகளைக் கண்டு பிடித்த தாகவும் தெரிய வில்லை. நரைக்கும் அவ்வாறே.

வழுக்கையும், நரையும் எவ்வாறு உண்டாகின்றன என்னும் விவரம் சரிவரத் தெரிந்து கொண்டால், இம் மாதிரிப் பிரயாசைகள் எல்லாம் வீண் என்பது தெளிவாகி விடும்.

அந்தந்த தேசத்தின் சீதோஷ்ண மாறுதலுக்குத் தக்கபடி, எப்படித் தோலின் நிறம் மாறுதலடைகின்றதோ, அதைப் போலத் தலை முடியின் நிறமும் மாறுதலடைகின்

றது. சிலருக்குக் கருமையாய் நீண்டுவளரும். சிலருக்குச் செம்பட்டையாக இருக்கும். சிலருக்கு வெளுத்த பொன்னிறமாய் இருக்கும். சிலருக்குச் சுருண்டு வளரும். ஆனால் எல்லாவித வர்ண முடியும் நாற்பது, ஐம்பது வயதுக்கு மேல் வெளுக்க ஆரம்பிக்கின்றது. இந்த வயதில் இயற்கையாய் ஏற்படும் கோளங்களின் மாறுபாட்டினால் இது உண்டாவதாகும்.

ஒவ்வொரு மயிர்க்காலுக்கும் ஒரு பையுண்டு; அதற்கு வேர் உண்டு. அந்த வேருக்கு இரத்தம் பாய்ந்துதான் முடி வளர வேண்டும். இரத்தத்தில் எதுவரை பிட்யூடரி கோளத்தினுடையவும், தைராய்ட் கோளத்தினுடையவும் ஹார்மோன் இரசம் சரிவரக் கலக்கப் பட்டு, இந்த மயிர்க் கால்களுக்கு வருகின்றதோ, அதுவரை முடி நரைக்காமல் வளருகின்றது. அந்த இரசம் இயற்கை விதிப்படி நாற்பது, ஐம்பது வயதானதும் குறையும்போது, முடியும் நரைக்க ஆரம்பிக்கிறது. நரை என்பது மயிர்க்கால்களில் உள்ள வர்ணத்தை உண்டாக்கும் ஒரு வித ஜீவ சத்து மாய்ந்து விடுவதே ஆகும். அப்படி ஆவதினால் முடி வளராமல் நின்று விடாது. வேண்டிய வர்ணம் கிடைக்காததினால் முடி வெண்மையாகவே வளரத் தொடங்கும்.

இம் மாதிரி வயதானவர்களுக்கு ஏற்படுவது இயற்கை. ஆனால் சிறு வயதினர்களுக்கு நரைப்பதன் காரணம் என்ன? அவர்களுக்கும் அநேகமாய் இந்தக் கோளங்களின் இரசக் குறைவே காரணமாகும். கோளங்களுக்குக் குறைவு பல விதத்தினால் ஏற்படலாம். பல தவறுமுறைகளாய்ச் சிறுகச் சிறுகக் குறைவு ஏற்பட்டு இந்த நிலைமை ஏற்படலாம். சண்

மூடித்தனமாய் வாழ்வதனுலும் ஏற்படலாம். கண்டதைக் கண்ட நேரத்தில் புசிப்பதினுலும் ஏற்படலாம். இவைகளைக் கண்டு பிடிக்க அவரவர்களின் வாழ்க்கை வரலாற்றை அறிந்தால்தான் முடியும். அதற்குத் தகுந்தாற்போல் பரிகாரமும் அளிக்க வேண்டும். அதை விட்டு விட்டு வெறும் தைலங்களைத் தடவுவதனுலும், மருந்துகளைச் சாப்பிடுவதனுலும் இக் குறைகளை நீக்கிவிட முடியாது. ஆசனங்களால் ஓரளவு தான் குறைக்க முடியும். ஆனல் 'முற்றிலும் நீக்கிவிட முடியும்' என்று சொல்லுவதற்கில்லை.

சிலர், யோகாசனம் என்றதும் "நரை மயிர் கறுக்குமாமே? யோகிகளெல்லாம் பல்லாண்டுகள் நரையும், திரையுமின்றி வாழ்ந்திருக்கிருர்களே! நாமும் செய்தால் அம் மாதிரி ஆகிவிடலாம்" என்று நினைக்கின்றனர். சிலர் சிரசாசனத்தை ஓரிரு மாதங்கள் செய்ததும், "இன்னமும் நரை மாறவில்லையே" என்பார்கள். பல தலைமுறைகளாயும், மற்றும் பல காரணங்களாலும், மயிர்க் காலிலுள்ள வர்ணச் சத்து மாய்ந்து விட்டதை, இப்பொழுது சிரசாசனத்தைச் சிலநாட்கள் செய்வதினுல் மாற்றிவிட முடியுமா? ஒருவேளை இனி நரைக்காமல் இருக்கலாம். அதுவும் நிச்சயமாய்ச் சொல்ல முடியாது. நம்முடைய சக்தி எத்தனையோ விதங்களில் வீணுகிக் கொண்டிருக்கிறது. தவிர இவ்வுடல் நமது பெற்றோர்களால் அளிக்கப்பட்டது. இதை ஓரளவுதான் நம் முயற்சியால் திருத்த முடியும். நாம் வீணுக்கும் சக்திகளைக் கட்டுப் படுத்தி, யோகிகளைப் போல வாழ்ந்தால், நரை ஏற்படாமல் இருக்கலாம். ஆனல் அவை எளிதல்ல. நம்மைப் போல் சாதாரண குடும்பஸ்தர்களால் அப்படியிருக்கவும் முடியாது. வாழ்க்கை

யில் முடி நரைக்காமல் என்றும் கறுப்பாய் வைத்துக் கொள்ளுவதே நமது பிரச்னை யல்ல. ஆரோக்கியமாய் இருப்பதே முக்கிய பிரச்னை யாகும். ஆசனம் செய்வதால் மற்றவர்களைப்போலத் தலை சீக்கிரம் நரைக்காமல் இருக்க லாம். சிறிது நரைத்தவர்கள் செய்தால், இன்னும் அதிகம் நரைக்காமல் இருக்கலாம். ஆனால் "நரைத்த முடி கறுக் கும்" என்று சொல்லுவதற்கு இல்லை. இப்பொழுதிருந் தாவது சிரசாசனம் செய்து வந்தால், ஒருகால் நமக்கு அனு கூலமாகா விட்டாலும் பரவா யில்லை. பிறகு வரும் நமது சந்ததிகளுக்காவது, சிறு வயதில் நரைக்காமல் இருக்கும். சிறுவர்களும், சிறுமியர்களும், சிரசாசனம் செய்து வந்தால் அவர்கள் பெரியவர்களாகும்போது சீக்கிரமாய் மற்றவர் களுக்கு முடி நரைப்பதுபோல் நரைக்காது.

இவ்வளவு பொறுமையும், நம்பிக்கையும் இந்தக் காலத் திய அவசர அலங்கோல வாழ்க்கையில் உண்டாகுமா? மருந்துகளைச் சாப்பிட்டு, அது இரத்தத்தில் ஊறிக் குணம் செய்யும் வரையில் பொறுத்திருக்க முடியாமல், நேரடித் தாக்குதல் போல், ஊசிகளின் மூலம் நேராய் மருந்தை இரத்தத்தில் சேர்க்கும் அவசர சிசிச்சைக் காலமாகிய இக் காலத்தில் இவ்வளவு பொறுமையும், நம்பிக்கையும் உண்டா வது கஷ்டந்தான். ஆனால் "இதைத் தவிர வேறு மார்க் கமே கிடையாது" என்பது நிச்சயமாய்த் தெரியும்போது, வீணாக வாதமிடுவதில் பிரயோஜன மென்ன?

நரைக்குக் காரணம், வர்ண உயிர்ச் சத்துக்கள் மாய்ந்து விடுவதே என்றால், வழுக்கைக்குக் காரணம் மயிர்க்காலுக்கு ஆதாரமான பையே வறண்டு மாய்ந்து விடுதலே யாகும்.

என்னதான் ஹார்மோன் இரசங்கள் இரத்தத்தின் மூலமாக இந்தப் பைக்குப் பாய்ந்தாலும், அதைக் கிரகித்து முடியை வளர்க்கும் சக்தி அதற்கு இருந்தால்தானே! வேர் காய்ந்துவிட்ட பின் என்னதான் எரு வைத்தாலும், தண்ணீர் பாய்ச்சினுலும், மறுபடியும் செடி துளிர்க்குமா? எனவே, வழுக்கை விழுந்த இடத்தில் மறுபடியும் முடி வளரும் என்பது ஆகக் கூடிய காரிய மல்ல. வழுக்கை விழுந்தவர்களுக்கு, அந்த இடத்தில் போகும் இரத்தத்தி லுள்ள ஹார்மோன்கள், வேறு பக்கம் திருப்பப்பட்டு, அந்தச் சத்தையும் சேர்த்து வேறு இடங்களில் ரோமம் அதிகம் வளரும். இதைத் தடுக்க முடியாது. எனவே சிரசாசனம் செய்து வந்தால், இன்னும் இருக்கக் கூடிய முடியும் விழுந்து அதிகம் வழுக்கையாகாமல் தடுக்கலாம். சாதாரணமாய் மற்ற எல்லோரும் செய்தால் வழுக்கையைத் தடுக்க முடியும். வழுக்கை விழுந்தவர்களும், நரை உண்டானவர்களும் செய்தால், அவர்களுடைய சந்ததிகளுக்கு, இவர்களைப் போலக் கஷ்டம் ஏற்படாமல் முடியின் பைகள் பலப் பட்டுத் திட மாகும். ஆசனம் பழகுபவர்களுக்கு மேலும் வழுக்கை விழாமல் இருக்கும்.

சிலருக்கு டைபாயிட், கிரந்தி, அம்மை முதலியவைகளினல் டாக்ஸின் கிருமிகள், இரத்தத்தில் அதிகம் கலந்து முடி உதிருவதும் உண்டு. கடுமையான மருந்துகள் அருந்துவதனல் அதனுடைய விஷத் தன்மை, இரத்தத்தைக் கெடுத்து, அதனுலும் முடி உதிரலாம். கண்மூடித்தனமாய் வாழ்க்கையில் கட்டுதிட்ட மில்லாமல் திரிபவர்களுக்குச் சக்தி குறைவேற்படும் போதும் முடி உதிரலாம். ஸ்திரீகளுக்குப் பிரசவமானபோது சக்தி யிழந்து, பின்

புதிய இரத்தம் ஊறும்போதும் முடி உதிரலாம். கோளங்கள் சரி வர வேலை செய்யா விட்டாலும், முடி உதிரலாம். உணவு ஞான மில்லாமல் கண்டதைச் சாப்பிடு வதனாலும் முடி உதிரலாம். சத்துள்ள உணவு இல்லா மற்போனாலும் முடி உதிரலாம். இவைக ளெல்லாம் சாதாரணமாய்ச் சிரசாசனத்தைச் செய்வதினாலேயே குண மாக்க முடியும். கூட ஆகாரச் சீர் திருத்தமும் சிறிது செய்து கொள்ள வேண்டும்.

தலை முடிக்கு வேண்டிய சத்தை நேரடியாய்ச் செலுத்த முடியாது. எதுவாயிருந்தாலும் இரத்தத்தின் மூலம்தான் கிடைக்க வேண்டும். அதுதான் நேர் வழி. வெண்டை, காரட், இலெட்டூஸ் கீரை முதலியவைகளைத் தினமும் சிறிது பச்சையாகவே சாப்பிட வேண்டும். மற்றும் காய் கறி, கீரை வகைகளைச் சத்து இழக்காமல் அளவுடன் ஜலம் வைத்து, அளவுடன் வேக வைத்துச் சாப்பிட வேண்டும். வெறும் சாதத்தையே போட்டு வயிற்றை நிரப்பாமல், காய்கறிகளை அதிகமாய்ச் சாப்பிட்டு, சாதத்தைக் குறைக்க வேண்டும். அந்த சாதமும் தவிட்டுடன் கூடிய அரிசியைக் கொண்டு கஞ்சி வடிக்காமல் தயார் செய்ததாய் இருக்க வேண்டும். வாரம் ஒரு தடவையாவது எண்ணெய் ஸ்நானம் செய்யலாம். கண்ட வாசனைத் தைலங்களை உபயோகிக்கக் கூடாது. காரமான சோப்பு வகைகளை முடிக்குப் போடக் கூடாது. பாசிப் பயிறு மாவு நல்லது. அல்லது சீயக்காயுடன் பாசிப் பயிறு கலந்து மாவு செய்து வைத்து உபயோகிக்கலாம். நன்றாய்த் தினசரி அழுத்தமாய் ஐந்து நிமிஷங்களாவது சீப்பினால் வார வேண்டும். சீப்பைச் சுத்தமாய் வைத்திருக்க வேண்

டும். ஒருவர் உபயோகித்த சீப்பை மற்றவர் உபயோகிக்கக் கூடாது. தூசு அதிகமாய் உள்ள நகர வாசங்களில் தலைக்குப் பாதுகாப்பாகத் தொப்பி, தலைப்பாகை முதலியவைகளை உபயோகிக்கலாம்.

இந்தப் பாதுகாப்புகளுடன் சிரசாசனம் செய்து வந்தால் சிரசிற்கு நல்ல இரத்தம், வேண்டிய அளவு கிடைத்து, மயிர்க் கால்கள், பைகள், வேர்கள் எல்லாம் எப்பொழுதும் பலமாய் இருக்கும். அதே சமயம் மூளையின் அடியிலுள்ள தலைமைக் கோளமாகிய பிட்யூடரிக்கும் நல்ல பலன் உண்டு. எனவே சிரசாசனம் செய்பவர்கள் எப்பொழுதும் முடியைப்பற்றிச் கவலை யில்லாமல் இருக்கலாம்.

எடுத்ததும் யாரும் முதலில் சிரசாசனம் செய்யக் கூடாது. புஜங்காசனம், சலபாசனம், பஸ்சிமோத்தானசனம், ஹலாசனம், சர்வாங்காசனம், மத்ஸ்யாசனம் முதலியவைகளை முறையே ஓரிரண்டு மாதங்கள் பழகி, அதன்பின் தான் சிரசாசனத்தை ஆரம்பிக்க வேண்டும். முதலில் ஓரிரு நிமிஷத்தில் ஆரம்பித்துப் பின் இருபது, முப்பது நிமிஷங்கள் வரை செய்யப் பழக்கிக் கொள்ள வேண்டும். அதையும் ஒரே தடவையில் நிற்க முடிய வில்லையானல், இரண்டு மூன்று தடவைகளில் செய்து நமக்கு வேண்டிய நேரத்தைப் பூர்த்தி செய்து கொள்ளலாம்.

வயிற்றுக் கோளாறுகள்

வயிற்றுக் கோளாறுகளில் பலவிதம் உண்டு. அதற்குப் பல காரணங்களும் உண்டு. இதற்கு முன், இதைப் பற்றி

எழுதப்பட்டிருக்கிறது. "இரைப்பை ஒன்று இருக்கிறது" என்பதை மறந்து, கண்ட நேத்திரத்தில், கண்டபடி சாப்பிட்டு, தேகப் பயிற்சியை உதாசீனம் செய்பவர்களுக்கே இம் மாதிரிச் சங்கடங்கள் எல்லாம் வரும். நுரை ஈரலின் அடியில் இருக்கும் விதானம் (Diaphragm), அழுக்கம் கிடைக்காமல், வயிற்று உறுப்புகள் சரிந்து விடுவதனுலேயே, அநேகமாய் வயிற்றுச் சங்கடங்கள் வரும். எந்த மருந்தினுலும், தொங்கிப் போன, சரிந்து போன வயிற்று உறுப்புகளைத் தூக்கி வைத்து, அதற்கு விதானத்தின் அழுக்கம் அளிக்க முடியாது. மருந்தின் வேகத்தினுல் விதானத்தின் அழுக்கம் இல்லாமல் சோம்பிக் கிடக்கும் வயிற்று தவிர, உறுப்புகளுக்குச் சிறிது சுறு சுறுப்பை ஏற்படுத்தலாமே விதான அழுக்கத்தினுல் ஏற்படும் பயிற்சியைப் போல, மருந்து அளிக்க முடியாது. தொந்தி சரிந்து உடல் தளர்ந்தவர்களுக்கு, வயிற்றுச் சங்கடங்களுடன், மூச்சுத் திணறலும் ஏற்படுவது சகஜம். சிறிது நடந்தாலும், சிறிது வேலை செய்தாலும், கொல்லன் உலைக்களத்தில் துருத்தியில் காற்று வருவதைப் போல் 'புஸ், புஸ்' என்று மூச்சு விடுவார்கள். மாரடைப்பது போல் இருக்கும். சில சமயம் மார்பு வலிக்கும். சில சமயம் வலது விலா எலும்பின் கீழ் வலிக்கும்.

வயிற்றுச் சங்கடம் ஒன்ரு இரண்டா சொல்லுவதற்கு. சாப்பிட்ட உணவு ஜீரணமாகாது. மலச் சிக்கல் ஏற்படும். வாயு வயிற்றுக்குள் ஓடினுற்போல் இருக்கும். சில சமயம் அதிகம் பசி எடுக்கும். அப்போது உணவைப் போட்டுத் திணிப்பார்கள். சில சமயம் வயிற்றுப் போக்கு உண்டாகும். சில சமயம் மேல் வயிறு வலிக்கும். சில சமயம் அடி வயிறு வலிக்கும். இந்த மாதிரி ஒன்று மாறி ஒன்ருலும்,

அல்லது ஒரே சமயம் இரண்டு மூன்று விதமான சங்கடங்களாலும் வருந்துவார்கள்.

இம் மாதிரி சங்கடங்கள், ஏழை யென்றும் பணக்காரன் என்றும் பாரபட்சம் பார்ப்பதில்லை. ஏழை வறுமையின் காரணமாய், உடலுக்கு ஒத்துக்கொள்ளாத, கிடைத்த ஆகாரங்களால் வயிற்றை நிரப்புவதனால் சங்கடப்படுகிறான். பணக்காரன் மித மிஞ்சிய உணவால் வயிற்றுச் சங்கடத்தைச் சம்பாதித்துக் கொள்ளுகிறான். கிளியின் நாக்கு அதிக சுவை உடையதாம்; விலையும் அதிகமாம். சில நாடுகளில் அதையே உணவாகச் சாப்பிடுகிறார்களாம்.

பசியால் வாடும் பஞ்சப்பட்டாளங்கள் ஒருபுறம் இருந்தாலும், 'ஆசை தீர சாப்பிட வயிறு இல்லையே' என்று வருந்தும் கூட்டமும் ஒரு புறம் இருக்கத்தான் செய்கிறது. இத்தாலி தேசத்தில் ரோம் சாம்ராஜ்யம் மகோன்னத நிலையில் இருந்த காலத்தில், அங்குள்ள பிரபுக்கள், எந்நேரமும் எதையாவது சாப்பிட்டுக் கொண்டும், இனிய பானங்களைக் குடித்துக் கொண்டும் இருப்பார்களாம். "வயிறு நிறைந்து விட்டது" என்றால் நம்மைப் போலச் "சாப்பிட வயிறில்லையே" என்று வருந்த மாட்டார்களாம். சாப்பாட்டு அறைக்குப் பக்கத்தில், வாந்தி செய்யும் அறை என்று பிரத்தியேகமாக ஓர் அறை இருக்குமாம். அங்கு விரல் கொடுத்துப் பலவந்தமாய் வாந்தி செய்துவிட்டு, மறுபடியும் சாப்பிடுவார்களாம். சாப்பிட்ட பின், மீண்டும் வாந்தி செய்துவிட்டுச் சாப்பிடுவார்களாம். இப்படியிருக்கும் இடத்தில் நண்பர்கள் யாராவது போனால் நம்மைப் போல "சாப்பிட்டு விட்டேன், வயிறு நிறைந்து விட்டது. வேண்டாம்"

என்று சொல்லுவதற்கு முடியாதல்லவா! அப்படிச் சொன்னால் வாந்தி செய்யும் அறையைக் காட்டலாம்! ரோமாபுரியே தீப் பற்றி எரியும் போது, சங்கீதத்தில் மூழ்கிக் கிடந்த அரசன் உள்ள நாட்டில், இம் மாதிரியெல்லாம் நடப்பதில் ஆச்சரியமென்ன? எதிலுமே மிதமாய் இருக்கவேண்டும். ஆனால் மனித சமூகம் அதன் சிகரத்தையே எட்டி பிடிக்க விரும்புகிறது. மனித சமூகம் இயற்கை வகுத்த சட்டத்தின் வரம்பை மீறிச் செல்லமுயற்சிக்கின்றது. அதன் முடிவு ஆரோக்கிய மின்மையும்; அகாலத்தில் மரணமும் அடைவது தான்.

உணவில் ருசியைக் கண்டவர்களுக்கு, அந்த உணவே அவர்களுக்கு யமனாய் முடிகிறது. 'ருசியாய் இருக்கிறது' என்று அளவுக்கு மீறிச் சாப்பிடுகிறார்கள். அதனால் பல வித வயிற்றுக் கோளாறுகள் உண்டாகின்றன. அதற்காக மருந்தை அருந்துகின்றனர். வைத்தியர் இட்ட பத்தியம் சில நாட்கள் தான் அனுசரிக்க முடிகிறது. ருசி கண்ட நாக்கு எந்நேரத்திலும் தூண்டிக்கொண்டேயிருக்கும். எத்தனை நாள் நாக்கை அடக்க முடியும்? "வருவது வரட்டும். வைத்தியர்கள் தான் இருக்கிறார்களே! மருந்துகள் தான் இருக்கின்றனவே! பார்ப்போம் ஒரு கை" என்று பழையபடி சாப்பிட ஆரம்பிக்கின்றனர். மறுபடியும் கோளாறுகள். மறுபடியும் மருந்து; பத்தியம். பிறகு நல்ல சாப்பாடு; கோளாறுகள். டாக்டர்; மருந்து. இவ்வாறே செய்து செய்து, குடல்கள், உணவுப் பை எல்லாம் சோர்ந்து போய்ப் பிறகு சரிவரப் பசிக்காமல், சாப்பிட்ட உணவும் ஜீரணமாகாமல், உடலில் பலவீனம் உண்டாகிறது. இதற்கிடையில் குடல் சரிந்து விதானத்தை விட்டுக் கீழே தொங்கிவிடும்.

பயிற்சி அற்ற குடல், நாளுக்கு நாள் வலி விழுந்து, பலவித மான சங்கடங்களுக்கு இலக்காகிறது. இந்த நிலையிலும் வைத்தியர்கள் விடமாட்டார்கள். பலவித மருந்துகளை ஊசி யின் மூலம் செலுத்துவார்கள். நோயாளிக்குச் சித்திரவதை தான். மீள வழி தெரியாமல் மீண்டும் மீண்டும் அதிலேயே மூழ்கி உழலுவார்கள்.

மூச்சு திணறலுக்கு என்ன செய்ய முடியும்; உடல் பெருத்ததுபோல் இருதயமும் பெருக்கவில்லையே! இரு தயம் அவரவர் கை முஷ்டி அளவு தானே இருக்கும்! அது, அவ்வளவு பெரிய தேகத்துக்கும் இரத்தத்தைப் பாய்ச்சி அனுப்ப ஏற்கெனவே சிரமப் படும். சிறிது பிரயாசை எடுத்து நடந்தாலோ, உயர ஏறினாலோ, வேலை செய்தாலோ, இரத்தம் அதிகம் தேவைப் படுவதால் இருதயம் எல்லா இடங்களுக்கும் முன்னிலும் அதிகம் பாய்ச்சி அனுப்ப வேண்டியதாய் இருக்கிறது. அதற்காக மூச்சும் சீக்கிரமாக இழுத்துப் பிராண வாயுவை இரத்தத்துடன் கலக்க வேண் டியதாய் இருக்கின்றது. இவ்வாறு சிறிது நேரம் தான் வேகமாக இருதயம் வேலை செய்ய முடியும். பிறகு களைத்து வேலை செய்ய முடியாமல் திணறும். அப்பொழுது மூச்சு திணறுவதுபோல் இருக்கும்.

இதற்கு வைத்தியர்கள் தான் என்ன செய்ய முடியும்? மருந்துதான் என்ன செய்யும்? உடல் கனத்தைக் குறைக் காமல் வேறு எது செய்தாலும் பிரயோஜனப்படாது. ‘நடக் கக்கூடாது; வேலை செய்யக்கூடாது’ என்று சொல்லும் டாக் டர்களைத் தான் மக்கள் விரும்புகின்றனர். இவர்கள் நடக் காமலும், அசையாமலும் இருக்க இருக்க இன்னமும் உடல்

கனத்து சிறிது அசைந்தாலும் கஷ்டம் உண்டாகி விடும். இம் மாதிரி நோயாளிகளால் வைத்தியர்களுக்கு நல்ல பென்ஷன் கிடைத்த மாதிரிதான். நோயாளியை சாகவும் விடாமல், பிழைக்கவும் விடாமல் நிரந்தர வருமானத்தை அடைந்து கொண்டேயிருக்கலாம்.

எப்பொழுது வைத்திய உலகம், மருந்துடன் கூட உடற் பயிற்சியையும் சேர்த்துச் சிகிச்சை அளிக்குமோ, அப்பொழுதுதான் நமக்கு விமோசனம் உண்டு. இப்பொழுது, சில உண்மையான டாக்டர்கள் மருந்து மட்டும் கொடுக்காமல், உடற் பயிற்சியையும் சிபாரிசு செய்ய ஆரம்பித்திருக்கிறார்கள். சிலர் யோகாசனங்களையே நேரடியாகச் சிபாரிசு செய்கின்றனர். சிலர் மறைமுகமாகப் பெயர் சொல்லாமல், தலையும் புஜமும் தரையில் வைத்துக் கால் மேல் தூக்கி இருக்கும் பயிற்சியை அதாவது சர்வாங்காசனத்தைச் செய்யும்படி சொல்லுகிறார்கள். சிலர் இந்த மாதிரி யெல்லாம் சொல்லுவது வைத்திய உலகத்துக்கு ஏதோ துரோகம் செய்ததாகும் என்று நினைத்து, ஆசனங்களைப் பற்றித் தெரிந்தும், வெளியில் சொல்லாமல் இருக்கின்றனர். சில டாக்டர்கள் விஷயத்தைச் சரிவரத் தெரிந்து கொள்ளாமலும், தெரிந்துகொள்ள இஷ்டப்படாமலும், "அவைகளெல்லாம் சுத்தப் பொய், அவைகளைச் செய்யவே கூடாது. மருந்தினால் தான் மார்க்கம் உண்டு" என்று சொல்லுகிறவர்களும் இருக்கிறார்கள். எனவே, இவர்களெல்லாம் எப்பொழுது திருந்திப் பொது நோக்குடன் நமது யோகாசனத்தைச் சிபாரிசு செய்கின்றார்களோ, அப்பொழுது தான் மக்களுக்கு நல்ல காலம் பிறந்ததாகும். நாம் பண்டைய பெருமையை வானளாவப் பேசிக்

கொண்டிருக்கலாம். உண்மையில் அப்படிப்பட்ட பெருமையும் இருக்கலாம். ஆனல் அவைகளைத் தற்கால விஞ்ஞானம் ஒப்புக் கொள்ளவேண்டும்; வைத்திய உலகம் ஏற்க வேண்டும். இதற்குக் கொஞ்சம் பகுத் தறிவு வேண்டும்.

மூச்சுத் திணறலால் சிரமப்பட்டுப் பலவித வைத்தியங்கள் செய்து தீராமல் கடைசியில் யோகாசனத்தினல் வியாதி தீர்ந்த அன்பர், மதுரை, ஸ்ரீ ஏ. ஆர். சுப்பையர் எழுதியிருக்கும் கடிதத்தை கீழே பிரசுரித்திருக்கிறேன். சித்திரம் 36, 37-ல் அவர் சர்வாங்காசனம், சிரசாசனம் செய்வதைக் காணலாம். அவர் ஒரு தனவந்தர். சிறந்த தமிழ் கவி. பக்திமான். கடிதத்தைப் படித்துப் பாருங்கள் :

கடிதம்

“ஒரு வருஷத்துக்கு முன் அறுவடைக்காகக் கிராமத்துக்குப் போய் வந்தேன். இருதயத்தில் வலியும், நடந்தால் தொண்டையில் வந்து ஏதோ அடைத்துக் கொள்வது போலவும் இருந்தது. மீறி நடந்தால் தலை சுற்றி மயக்கம் வருவது போலவும் இருந்தது. இந்த நிலைமையில் டாக்டரிடம் சென்றேன். சிகிச்சையும் ஆரம்பம் செய்யப்பட்டது. முதல் பதினைந்து நாட்கள் வரை, காலை, மாலை சிறு நீரில் உள்ள சர்க்கரைக்கு இன்ஸுலினும், மார்புக்கு வேறு ஒரு இஞ்சக்ஷனுமாகக் கொடுத்தார்கள். என் உடலில் உழவுத் தொழில் நடக்க ஆரம்பித்தது. டாக்டர்கள், என் நொந்த உடலை, ஊசியினல் நன்ருக உழ ஆரம்பித்து விட்டார்கள்.

பின்னல் "வயிற்றில் கோளாறு" என்று வயிற்றில் இஞ்சக்ஷனும், நரம்பில் குளூகோஸ் இஞ்சக்ஷனும் ஆரம்பமாகிப் பதினைந்து நாட்கள் சென்றன. அப்பால் மலப் பரிசோதனை; பிறகு பூச்சிக்காக ஹெம்ட்டின் இஞ்சக்ஷன். பிறகு இருதயம் எக்ஸ்ரே எடுக்கப்பட்டது. 'இருதயம் பெரிதாகி யிருக்கிறது' என்றும், படுக்கையில் அசையக் கூடாதென்றும், படுக்கையில் அசங்காமல் படுக்க வைத்தார்கள். அப்பால் இரத்த சோதனை. இதற்கிடையில் வைட்டமின் பி.; பி. காம்ப்ளெக்ஸ், பெனிஸிலின் என்னும் இஞ்சக்ஷன். மீண்டும் ஜுரத்துக்காக பென்ஸிலின். 'பூச்சி வயிற்றில் சாக வில்லை' என்று மலத் துவாரம் வழியாக ஷிஞேபான், போரிக்ஆஸ் சோடா உப்பு, இவைகளினல் சுமார் இருபத்தைந்து எனிமா. இதற்கிடையில் இருதயம் எக்ஸ்ரே. அப்பால் வயிற்றுக்கு பால் பேரிங் மருந்து கொடுத்து ஆறு போட்டோக்கள் எடுக்கப்பட்டன. நடுவில் விளக்கெண்ணெய் முதலிய மருந்துகள் அளவற்றவை. இவ்வளவு செய்தும், சுமார் நூற்று எழுபத்தைந்து இஞ்சக்ஷன் செய்தும், வியாதி பிடிபடாமல் என்னிலை ஆபத்தாய் விட்டது. மருந்து பில், ஒவல்டின், ஹார்லிக்ஸ் முதலியன, ரூபாய் ஆயிரத்துக்கு மேலாகியும் என்னல் நடக்கவோ, எழுந்திருக்கவோ, பேசவோ முடியவில்லை. மனம் நொந்து போய், நான் இரவு பகல் வழிபடும் ஆண்டவன் முருகனிடம் சென்று முறையிட்டேன். மனம் உருக பிரார்த்தித்தேன்.

ஊசியால் மேய்யில் உழவுதொழில் செய்திடும்
மாசிலா வைத்திய மாந்தரிடம்—தேசிகா!
காட்டிக் கொடுத்தது போதுமே கார்த்திகா
மீட்டி யெனையாள் விரைந்து

என்று மெய்யுருகப் பாடி வேண்டினேன். ஊசியால் உழவு செய்யும் படலம், போதுமென்று நிறுத்திக் கொண்டேன். இந்தச் சமயத்தில் தான் "கல்கி"ப் பத்திரிகையில் ஸ்ரீ வி. என். குமாரசுவாமி அவர்களின் ஆரோக்கிய இரகஸ்யக் கட்டுரையைப் படித்தேன். அதில் எனக்கு ஒரு துணிச்சல் உண்டாகி, ஒருவருக்கும் தெரியாமல் சுவரோரமாகத் தலை கீழாக நிற்கத் தலைப்பட்டேன். நாள் ஆக ஆக எனக்கு வயிற்றில் உள்ள வலி, எரிச்சல், உப்புசம், மூச்சுத் திணறல், இருதய நோய், கைகால் பிடிப்பு, நரம்பு வலி முதலியன எல்லாம் குறைந்து வந்தன. அப்பால் குற்றுலத்தில் ரசிகமணி டி. கே. சிதம்பரநாத முதலியார் அவர்கள், ஸ்ரீ வி. என். குமாரசாமி அவர்களை எனக்கு அறிமுகப் படுத்தினார்கள். அது முதல், சுமார் இருபது நாட்கள் வரை, அவர் எனக்குச் சொல்லிக் கொடுத்தபடி, சுமார் பதினாறு ஆசனங்கள் செய்து கொண்டு வருகிறேன். இன்று நான் உற்சாகத்தோடு என் காரியங்களைச் செய்து வருகிறேன். நோயின்றி இருக்கிறேன். மனத்தைத் திடப் படுத்திக் கொண்டு ஆசனம் செய்தால் தீராத நோயெல்லாம் தீர்ந்துவிடும். இது என் சொந்த அனுபவம்!...."

இப்படிக்கு,

ஏ. ஆர். சுப்பய்யர்,

மதுரை.

வாசக நேயர்களுக்கு ஒரு வார்த்தை. மதுரை ஸ்ரீ ஏ. ஆர். சுப்பையரைப் போல் நூற்றுக் கணக்கானவர்கள் நோயினால் வாடி, எல்லா வித வைத்தியங்களையும் செய்து, எந்த விதமான பலனையும் காணாமல், கடைசியில்

ஆசனத்தைக் கைக்கொண்டு நோய் நீங்கி, ஆரோக்கியமாக வாழ்ந்து வருகிறார்கள். கிடைத்தற் கரிய மானிடப் பிறவியைப் பெற்றும், அதைப் பயன் படுத்திக் கொள்ளாமல் நோயுடன் வாழ்வது, நாம் இம்மை யிலேயே நரகத்தில் இருப்பதற்கு ஒப்பாகும்.

"உடம்பை வளர்த்தேன், உயிர் வளர்த்தேனே!" என்று திருமூலரின் திருமந்திரம் ஓதுகிறது. உடம்பை நோயின்றிப் பாதுகாத்துக் கொள்வதே சிறந்த தேச சேவையாகும். நாம் நோயின்றி இருப்பது நமது நாட்டுக்கு ஒரு பெருமையைக் கொடுக்கும், நம் வாழ்வும் உயரும்.

தலை வலி

உஷ்ணத் தலை வலி, பித்தத் தலை வலி, அஜீர்ணத் தலை வலி, மலச் சிக்கலால் தலை வலி, விஷத் தலை வலி, தூக்கக் குறைவால் தலை வலி, அதிக உழைப்பால் தலை வலி, காது நோய், பல் நோய்களினால் தலை வலி, ஜலதோஷத் தலை வலி, உடல் உறுப்பு மாறுபாட்டினால் தலை வலி, காபித் தலை வலி, வீர்ய விரயத்தால் தலை வலி, கண் கோளாறால் தலை வலி இப்படி அநேகவிதத் தலை வலிகள் உண்டு. இவைகளன்றி, "உடலில் ஏதாவது கோளாறு இருக்கிறது" என்பதற்கும் அறிகுறியாக முதலில் தலையைத்தான் வலிக்கச் செய்யும். எந்த ஜுரத்தின் ஆரம்பத்திலும் முதலில் தலையைத் தான் வலிக்கும்.

தலை வலிப்பதிலும் பலவிதம் உண்டு. ஒற்றைத் தலை வலி என்பது ஒன்று உண்டு. அது ஒரே பக்கமாக வலிக்கும். இடது பக்கமாகவே வலிப்பதும் உண்டு. வலது பக்க

மாகவும் வலிப்ப துண்டு. மூக்கின் மேல் தண்டிலும், கண் புருவத்தின் மேலும் அதிகம் வலிப்பதுண்டு. சிலருக்கு நெற்றி பூராவும் வலிக்கும். சிலரது நெற்றியின் கடைசியில் இரண்டு கோடியிலு மிருக்கும் பள்ளங்களிலும் வலிக்கும். சிலவித வலி, முன் தலைப் பக்கம் வலிக்கும். சில, தலை பூரா வுக்கும் குடைவது போல் வலிக்கும் சில தலை வலி குனிந் தால் வலிக்கும். சில, பாறுங்கல் கட்டிவிட்டதுபோல் தலை கனத்து வலிக்கும். கழுத்து நரம்புகள் இழுத்து வலிக்கும். சில, தலையின் பின்புறம் கனத்துப் பாறுங்கல் வைத்து அழுத்துவது போல் வலிக்கும். இவை எல்லா வற்றிற்கும் தனித் தனிக் காரணங்கள் உண்டு.

இக் காரணங்களை அறிந்து அவைகளைப் போக்க வழி செய்வதே, சரியான சிகிச்சை யாகும். ஆனால் எல்லோரும் அப்படிச் செய்கிறார்க ளில்லை. தலை வலிக்காக பலவித மருந்துகள் இருக்கின்றன. அவைகளை எடுத்தற் கெல்லாம் கணக் கின்றி விழுங்குகின்றனர். அநேகமாய் அம் மாதிரி மாத்திரைகள், மருந்துகள் எல்லாமுமே "காபின்" என்ற உத்தீபன வஸ்துக்களாலும், மற்றும் அதைப் போன்ற வேறு உத்தீபன வஸ்துக்களாலுமே செய்யப்படுகின்றன. அவைகளைச் சாப்பிட்டதும் நரம்புகள் தூண்டப்பட்டுச் சிறிது தலை வலி குறைந்தது போல் ஆகும். அதன் வேகம் குறைந்ததும் மறுபடியும் ஆரம்பிக்கும். சிலர் இந்த மருந்தி லிருக்கும் தூண்டும் சக்தி போதாதென்று உடனே தலை வலி நிற்க, காபியுடன் மாத்திரைகளையும் விழுங்குவார் கள். காபியே உத்தீபன வஸ்து வாகும். அதில் ஏற் கெனவே "காபின்" என்ற விஷம் கலக்கப் பட்டிருக்கிறது. மாத்திரையுடன் இக் காபியையும் சாப்பிட்டால் நரம்பு

களைத் தூண்டச் சொல்ல வேண்டுமா? இரண்டும் சேர்ந்து நல்ல கிளர்ச்சி செய்யும். நரம்புகள் விழிப்படைந்து இரத்தோட்டம் முதலியன சுறு சுறுப் பெய்தும். உடனே வலி விலகி விடும். இதைப் பார்த்துச் சிலர் இம் மாத்திரைகளை வானளாவப் புகழுகின்றனர். "கடவுளின் வரப்பிரசாத" மென்று கொண்டாடுகின்றனர். ஆனால் தலை வலி வரும்போதெல்லாம், இம் மாத்திரைகளை விழுங்கி விழுங்கி, அதனால் காது மந்தம், இருதயக் கோளாறு, நிரந்தர நரம்புத் தளர்ச்சி, பசியின்மை முதலியன அடைந்தவர்கள் அநேகர் இருக்கின்றனர். முதன் முதலில் சிறுக ஆரம்பித்த இப் பழக்கம், பிறகு முற்றி இரண்டு மூன்று மாத்திரைகளை ஒரே வேளையில் விழுங்கினாலும், தலை வலி அசைந்து கொடுக்காமல் அவதிப் படுகின்றவர்களும் உண்டு. அப்பேர்ப் பட்டவர்களுக்கு அதைவிட வேகமான மருந்தை ஊசி மூலம் ஏற்றுவார்கள். சில நாட்கள்தான் அதன் வேலையும் நடைபெறும். பிறகு அதையும் உடல் மறுத்து விடும். அம் மருந்தினால் மற்றும் பலவித கோளாறுகளுக்கு இரையாவார்கள். பின்பு அதற்காக வைத்தியம் நடக்கும். சிறு முள்ளை எடுக்கப் போய்க் கடப்பாறையைக் குத்திக் கொண்ட கதையாய்க் கடைசியில் விழிப்பார்கள்.

சிலருக்குக் காபி குடித்தால் தலை வலி போய்விடும். ஆகவே தலைவலிக்கும் போதெல்லாம் காபியை அடிக்கடி குடித்துக்கொண்டே யிருப்பார்கள். ஒரு நாளைக்கு எட்டுத் தடவை, பத்துத் தடவை கூடக் காபியைக் குடிப்பவர்கள் உண்டு. டீயையும் அம் மாதிரியே, பல தடவை குடிப்பார்கள். இவைகளாலும் முடியாமல் போகும்போது தான், மருந்தையும் கூடச் சேர்த்துச் சாப்பிடுவார்கள்.

"காபி ஆகட்டும், டீ ஆகட்டும், மருந்து வகைகளாகட்டும் எல்லாமுமே உத்தீபனத்தைக் கொடுக்கும், தூண்டுவிக்கும் குணம் படைத்தது" என்பதில் சந்தேகமில்லை. இவைகளை உபயோகிப்பது எப்படி இருக்கிறதென்றால், சண்டி மாட்டைச் சாட்டை கொண்டு விளாசி வேலை வாங்குவதைப் போல் இருக்கிறது. எவ்வளவு சண்டித்தனம் செய்கின்றதோ - எவ்வளவு அதிகம் தலை வலிக்கின்றதோ, அவ்வளவிற்கும் சாட்டை என்னும் மருந்து அதிகம் உபயோகமாகின்றது. ஆனால் சண்டி மாடு, அடிபட்டுப் பட்டு உடல் காயமேறி அடியைச் சட்டை பண்ணாமல் இன்னும் சண்டித்தனம் பண்ணி நகரவே நகராது. அப்பொழுது "அதனால் நமக்கு என்ன உபயோகம்? சரி, வேறு மாட்டை வாங்க வேண்டியதுதான்" என்று முடிவு செய்து, வேறு மாட்டையும் வாங்கி விடுவோம். ஆனால் பலவீனப்பட்ட நரம்புகளுக்கு உத்தீபன வஸ்துக்களைக் கொடுத்து, எத்தனை நாள் தான் சுறு சுறுப்புண்டாக்க முடியும்? அதுவும் ஒருநாள் "வேலைசெய்ய மாட்டேன்" என்று, எந்த மருந்துக்கும் அசைந்து கொடுக்கச் சக்தியில்லாமல் சண்டித்தனம் செய்யும். அப்பொழுது நம்மால் என்ன செய்ய முடியும்? மாட்டை மாற்றியதுபோல நரம்புகளை மாற்ற முடியுமா? அதுதான் உடலுடன் ஒட்டியதாயிற்றே!

ஆகவே, இம் மாதிரி எல்லாவிதக் கோளாறுகளுக்கும் ஆசன வழியே சிறந்த வழியாகும்; இயற்கை வழியுமாகும். எந்தெந்த விதத்தில் தலைவலி வந்தாலும், எப்படி வந்தாலும், எம்மாதிரி வலித்தாலும் அத்தனைக்கும் ஆசனங்களே நிரந்தரமாய்ப் பரிகாரம் அளிக்க வல்லது. அதில் முக்கிய

மாய்ச் சிரசாசனத்துக்கே அம் மகிமை பூராவும் உண்டு. மற்றும் புஜங்க, சலப, பஸ்சிமோத்தானு, சர்வாங்காசனம் முதலியன அதற்குத் துணைசெய்யும். சிரசாசனம் செய்யும் போது, நரம்புகளின் ஏக சக்கராதிபதியாகிய பிட்யூடரிக்கு நிறைய இரத்தம் கிடைக்கிறது. அதனுல் பிட்யூடரி எப்பொழுதும் ஆரோக்கியமாய் இருக்கிறது. பிட்யூடரி ஆரோக்கியமாய் இருந்தால், அதன் ஆளுகைக்கு உட்பட்ட நரம்புகள், எப்பொழுதும் என்றும் சுறு சுறுப்பாய் இருக்கும். பலவித மருந்துகளினுல் ஏற்படும் சுறு சுறுப்பைவிட, சிரசாசனத்தினுல் ஏற்படும் சுறு சுறுப்பு நிரந்தர மானது. மருந்துகள் உடனே தூண்டி விட்டு பிறகு பலவீனத்தைக் கொடுக்கும். ஆனுல் சிரசாசனம் தூண்டுவதுடன், பலவீனம் இருந்தாலும் போக்கடிக்கும். அது கானல் நீர்; இது ஜீவ ஊற்று.

ஆனுல் வாழ்க்கையில் ஏற்படும் பல மாறுதல்களினுல் அவ்வப் போது சிறிது தாக்கப்படலாம். இது இயற்கை. ஆனுல் ஆசனம் பழகாத மற்றவர்கள் அதிகம் வருந்துவதைப்போல வருந்த நேரிடாது. லேசாய் சிறிய உபசாந்திகளைச்செய்து அவைகளை மாற்றி விடலாம்.

சிலருக்கு உஷ்ணத்தினுல் தலை வலிக்கும். அதற்கென்று குளிர்ந்த பிரதேசமான உதகமண்டலத்துக்கு ஓட முடியுமா? வெயிலில் அலைந்தால் சிலருக்குத் தலை வலிக்கும். அவர்கள் அப்படிப் போகாவிட்டால் வேலை நடப்பதெப்படி? அப்படிப்பட்டவர்கள் காரம், தாளிப்பு, உப்பு முதலியவைகளைச் சேர்க்காமல் எலுமிச்சை பானம், நீர்மோர், இளநீர் போன்ற உபசாந்திகளை அருந்திக்

கொண்டு, தினமும் சிரசாசனம் செய்து வருவார்களானல் உஷ்ணத்தலே வலியே வராது.

பித்தத் தலைவலி வந்தால், உணவு சரிவர ஜீரணமாகாமல் வாந்தி வருவது போலிருக்கும். தலே, வலி இருக்க இருக்க அதிகமாகிக் கொண்டே போகும். அப்பொழுது கைகொடுத்து வாந்தி செய்து விட்டு, எலுமிச்சை பானம் சிறிது அருந்தி, ஒருவேளை பட்டினி போட்டுவிட்டால் தலே வலி மறைந்து விடும். அவர்களும் சிரசாசனம் செய்து, ஒழுங்கான ஆகாரம் சாப்பிட்டு வந்தால், இம் மாதிரி வலிகளே வராது.

அஜீரணத்தால் தலே வலித்தால், அதற்கு ஒருவேளை பட்டினி போட்டால் சரியாய் விடும். மலச்சிக்கலினுல் தலே வலித்தால், அதற்குச் சிரசாசனந் தான் ஏற்றது. சிரசாசனம், மயூராசனம் போன்றவைகளைப் பழகப் பழக மலச் சிக்கல் மறைந்து விடும். சிலர் படுப்பதற்கு முன்பும், படுக்கையை விட்டு எழுந்ததும் மலப்பிரவிர்த்திக்காக ஏதாவது மலமிளக்கி மருந்துகளை உட்கொள்ளுவார்கள். அவர்கள், அவைகளை உபயோகித்தால்தான் மலச்சிக்கல் போகும். எப்பொழுதாவது மறந்தோ அல்லது மருந்து இல்லாமலோ போய்விட்டால் இவர்கள் பாடு திண்டாட்டந்தான். தலே வலி பொறுக்காமல் அவதிப்படுவார்கள். இப்படியெல்லாம் எப்பொழுதும் அவதிக்கு ஆளாகாமல், காசைச் செலவு செய்யாமல் சுகமாய் இருக்க வேண்டுமானுல் சிரசாசனம் செய்ய வேண்டும்.

விஷத் தலே வலியானது, மலச் சிக்கலினுல், மலத்திலுள்ள விஷம் இரத்தத்தில் உறிஞ்சப்பட்டு, இரத்தம் விஷ

மடைவதினல் உண்டாகின்றது. சாப்பிட்ட உணவு இரைப்பை, குடல்களில் தங்கி, அவ்விடம் அழுகி அதன் விஷம், இரத்தத்தில் கலப்பதனல் தலை வலிக்கும். பொது வாய் இரத்தத்தில் விஷக் கலப்பினல் உண்டாகும். தவறுத லான ஆகாரத்தாலும் உண்டாகும். இதற்கு இரத்தம் சுத்த மான லன்றித் தலை வலி போகாது. இதற்குச் சர்வாங் காசனம் செய்து, பிறகு சிரசாசனம் செய்ய வேண்டும். சர்வாங்காசனத்தில் பாரா தைராய்ட், விஷத்தை மாற்றும். சிரசாசனத்தில் மூத்திரக் காய்களைப் பலப் படுத்தி, இரத் தத்திலுள்ள விஷங்களை வெளி யேற்றும். இவ் விரண்டும் நடைபெற வேண்டுமானல், சர்வாங்காசனம், சிரசாசனம் இரண்டையும் கட்டாயம் செய்ய வேண்டும்.

களைப்பினல் ஏற்படும் தலை வலியானது, சாதாரணமாய் நரம்பு பலவீனத்தினல் உண்டாவது. அதற்கும் சிரசா சனம் விமோசன மளிக்கும். நரம்பைப் பலப்படுத்தும் தொழில், சிரசாசனத்தில் நடைபெறுகின்றது. அதிக உழைப்பினல் ஏற்பட்ட தலை வலியைத் தடுக்க “உழைப் பைக் குறைத்துக் கொள்ளவேண்டும்” என்று சுலபமாய்ச் சொல்லி விடலாம். “நேரம் போக வில்லையே” என்று ஏதா வது பொழுது போக்கில் நாட்களைக் கடத்தும் சிலர் ஒரு பக்கம் இருந்தாலும், “எவ்வளவு உழைத்தும் குடும்பத்தை நடத்த முடிய வில்லையே” என்பாரும் ஒரு பக்கம் இருக்கி ருர்கள். இவர்கள் தான் உலகில் பெரும்பாலும் இருக்கிருர் கள். உழைப்பாளிகளால்தான் உலகம் வாழ்கின்றது. அவர் களிடம் “உழைப்பைக் குறைத்துக் கொள்” என்று வைத்தியர்கள் சொல்லும் பாணியில் சொல்லலாம். ஆனல் நடை முறையில் அசாத்தியம். அதற்குப் பதில் அதிக

உழைப்பிற்குச் சக்தியை அளிப்பதே சிறந்த முறையாகும். சிலர் புகை குடிப்பதும், பொடி போடுவதும், புகையிலையை மெல்லுவதும் இந்த அதிக உழைப்பைச் சமாளிக்கவும், உழைப்பிற்கு ஊக்க மளிக்கவுமே யாகும். ஆனால் இப் பழக்க மானது, அவர்களை அதிகம் உழைக்கச் செய்தாலும், சில வருஷங்களில் அதற்கே அடிமையாகித் தங்கள் உடற் கூறு களையே கெடுத்துக் கொள்ளுகிறார்கள். ஆனால் சிரசாசனம் செய்து வந்தால், எவ்வளவு அதிக உழைப்பானாலும், அவ் வளவுக்கும் ஈடு கொடுக்கும்; களைப்பென்பதே ஏற்படாது. பாட்டிரியில் மின்சாரம் நிரப்பினதைப் போல சக்தியை நிரப்பி விடும். எந்த வேலையும் ஓய் வில்லாமல் சுறு சுறுப் பாய்ச் செய்ய முடியும். அதிக உழைப்பென்ற பிரச்னையோ தலைவலி என்பதோ தலைகாட்டாது.

தூக்கக் குறைவினால் தலை வலி ஏற்பட்டால் சிறிது தூங்கினதும் விலகி விடும். ஒரு மருந்தும் தேவை இல்லை. காது நோய், பல்வலி முதலியவற்றினால் தலை வலித்தால், அந் நோய்களுக்கு வேண்டிய மருந்தை உபயோகித்துப் போக்க வேண்டும். தவிர அதற்குச் சிரசாசனம் செய்யக் கூடாது. சிரசில் எந்த பாகத்தில் வலித்தாலும் சிரசா சனம் செய்யக் கூடாது. காது, கண், பல், தலை முதலியன வலிக்கும்போது, சிரசாசனம் கட்டாயம் செய்யக் கூடாது. முதலிலேயே சிரசாசனம் செய்து வந்திருந்தால், இவைகள் வராமல் தடுத்திருக்கலாம். வந்த பின் மருந்துகளை உப யோகித்துப் போக்கடித்து அதன் பின் தான் சிரசாசனம் செய்யலாம். ஜல தோஷத்துக்குச் சாம்பிராணி தூபம், சித்தரத்தை கஷாயம் போன்றவைகளை உபசாந்தியாகச் செய்து சிரசாசனம் செய்யலாம். கண் கோளாறினால் தலை

வலித்தால், உடனே கண்ணுடி போட்டுக்கொண்டு சிரசா சனமும், கண் பயிற்சியும் செய்து வந்தால், சில நாட்களில் தலை வலியும் போய்விடும்; கண்ணுடியும் எடுத்து விடலாம். காபிக் குடியினுல் தலை வலித்தால், காபிக் குடிப்பதைச் சிறுகச் சிறுகக் குறைத்துக்கொண்டு சிரசாசனம் செய்து வந்தால், காபியை முற்றும் நீக்க முடிவதுடன், தலை வலியை யும் நீக்கி விடலாம். வீரியம் அதிகம் செலவழிப்பதனுல் தலை வலி உண்டாகும். அவர்கள் இருபது, நாற்பது நாட் கள் என்று பிரம்மச்சரியத்தை அடிக்கடி அனுஷ்டித்துக் கொண்டு, சிரசாசனம் செய்து வந்தால், வீர்யம் சக்தி பெறும்; தலை வலி மறையும்; ஆரோக்கியமும் பெருகும்.

மற்றும் பல

குழந்தை ஒரு விலையுயர்ந்த வஸ்துவை விளையாட எடுத்துக் கொண்டால், அது கெட்டுப் போய்விடும் என்ப தற்கு அறிகுறியாக "சரி அதற்குத் தலைவலி வந்து விட் டது" என்கிறோம். ஒருவன் ஒரு விஷயத்தில் சிக்கிக் கொண்டான் என்றுல், "அவனுக்குத் தலைவலி ஆரம்பித்து விட்டது" என்கிறோம். இவ்வாறு சிறு விஷயத்திலா கட்டும், பெரிய விஷயத்திலாகட்டும் பாதகமாய் முடியும் போலிருந்தால் "தலைவலி வந்து விட்டது" என்று முன் னெச்சரிக்கையாகச் சொல்லுவது வழக்கமாய் விட்டது. இதை அறிந்து தான் சொல்லுகிறுர்களோ, அறியாமல் தான் இந்த வார்த்தையை உபயோகிக்கிறுர்களோ, சொல்லு வதற்கில்லை. ஆனுல் உண்மையில் தலைவலியானது பின் னுல் வரும் பல கேடுகளை உணர்த்தும் அறிகுறியே!

தலை வலிக்கும், வயிற்றுக்கும் மிக மிக நெருங்கிய சம்பந்தம் உண்டு. "இது என்ன? வயிறு எங்கிருக்கிறது? தலை எங்கிருக்கிறது? வயிற்றில் கோளாறு என்றால் தலை வலிப் பானேன்? மொட்டைத் தலைக்கும் முழங்காலுக்கும் முடிச்சுப் போடுவதைப்போ லல்லவா இருக்கிறது?" என்று சொல்லலாம். ஆனால் உண்மை என்னவோ, "வயிற்றுக்கும் தலைக்கும் மிக மிக நெருங்கிய தொடர்பு உண்டு" என்பது தான். இந்த வயிற்றினால் வரும் கேடுகளெல்லாம், நாம் சாப்பிடும் ஆகாரத்தினால் விளையும் தீமையே ஆகும். இந்த உடல், பஞ்ச பூதங்களால் ஆக்கப் பட்டதானாலும், பிருத்வியாகிய நாம் உண்ணும் ஆகாரத்திலிருந்துதான், இவ்வுடலின் ஆரோக்கியம் அமையும். ஆகாரத்தைக் கண்ட நேரத்தில் உண்கிறவர்களுக்கு, முதலில் வயிற்றில் தான் கோளாறு ஆரம்பிக்கும். வயிற்றில் மாத்திரம் என்ன? எங்கு கோளாறு ஏற்பட்டாலும், அந்த அவயவங்கள் எல்லாமுமே மூளையுடன் சம்பந்தப் பட்டிருப்பதால், முதலில் தலையைத் தான் வலிக்கச் செய்யும்

இதுவரை வெகு சாதாரணமான தலை வலிகளைப் பற்றித்தான் விவரிக்கப் பட்டது. அவைகளுக்கெல்லாம் சில உபசாந்திகளுடன் சிரசாசனமும் செய்து வந்தால், வெகு சுலபமாகப் போக்கடித்து விடலாம். ஆனால், தலைவலிகளில் இன்னமும் கடின மானதும், பயங்கரமானதுமான தலை வலிகள் உண்டு.

மூளையில் கட்டி, சிலந்தி, க்ஷயம், புற்றுநோய், சதை வளர்ச்சி முதலியவைகளினால் தலை வலி உண்டாவதுண்டு. இதற்குத் தலைவலி என்பதற்குப் பதிலாக 'தலை வேதனை'

என்று சொன்னால் மிகை யாகாது. சிலருக்கு இக்குறை யுள்ள இடத்தில் மட்டும் வலிக்கும். சிலருக்குத் தலை பூராவும் வலிக்கும். வலி பொறுக்க முடியாது. குத்தலு டன் வலிக்கும். கண் பார்வையும் மங்கும். மப்பாய்த் தென்படும். ஒரு பொருள் இரண்டாகக்கூடத் தோற்றம் அளிக்கும். இம் மாதிரி வலிகளுக்கு என்னதான் மருந்து களை உபயோகித்தாலும் கேட்காது. சிரசாசனம் இந் நிலையில் உதவி செய்ய முடியாது; ஆப்பரேஷன் தான் இதற்கு ஏற்றது. இதில் குணம் காணுவது, அவரவர் களின் நோயின் தன்மையைப் பொருத்தும், அதிர்ஷ் டத்தைப் பொருத்தும் இருக்கிறது.

பலவிதமான ஜுரங்களுக்கு முன், உண்டாகும் தலை வலிக்கும் சிரசாசனம் உதவி செய்ய முடியாது. ஜுரமாய் இருக்கும் போதோ, சிரசாசனம் செய்ய முடியாது; செய் யவும் கூடாது. பின் எப்படிப் போவது? வெள்ளம் வருவதற்கு முன் அணை போடுவது போல், இம் மாதிரி சங் கடங்கள் வருவதற்கு முன், ஆசனங்களை செய்து வந்திருந் தால், இம் மாதிரி தலை வலிகளோ, ஜுரமோ வந்தே யிருக் காது. ஆனல் வந்ததற்கு வேறு என்ன செய்ய முடியும்! மருந்தினல் குணப் படுத்திக் கொண்டு, பிறகு வராமல் இருக்க ஆசனம், ஆகார ஒழுக்கம் முதலியவைகளைக் கைக் கொள்ள வேண்டும்.

உடற்கூறு மாறுபாட்டினல் தலை வலி உண்டாவதற் கும் சிரசாசனம் நன்கு துணை செய்யும். அத்துடன் கூட அந்த அவயவத்தையும் சீர் திருத்தும். உதாரணமாக குண் டிக்காயை எடுத்துக் கொள்வோம். அதன் வேலைகளைப்

பற்றியும் முக்கியத்துவத்தைப் பற்றியும் இதற்கு முன்பே விவரிக்கப் பட்டிருக்கின்றன. அதற்கு எந்த விதத்திலாகிலும் கஷ்டம் உண்டாகி, அதன் வேலை தடைப் பட்டால், இரத்தத்திலுள்ள வேண்டாத வஸ்துக்களைப் பிரிக்காமல், மறுபடியும் இரத்தத்துடனேயே அனுப்பும். இருதயம் அதையே அடித்தடித்து உடல் பூராவுக்கும் அனுப்பும் அப்படி சுத்தப்படுத்தாமல் அனுப்பப்படும் இரத்தம் மூளைக்குச் சென்று மயக்கம், தலைவலி போன்றவைகளை உண்டாக்கும். அதற்குக் சிரசாசனம் செய்தால், குண்டிக்காய்க்குச் சக்தி ஏற்படுவதுடன், அசுத்தங்களைப் பிரிக்கும் சக்தியும் உண்டாக்கும். மற்றும் இரைப் பை, இருதயம், பித்தப் பை, கல்லீரல், மண்ணீரல் முதலிய அவயங்களில் உண்டாக்கும் மாறுபாடுகளுக்கும், சிரசாசனம் தன் அற்புத சக்தியைப் பிட்யூட்டரியின் மூலம் அளிக்கிறது.

இரத்த அமுக்கத்தினாலும், தலைவலி உண்டாகும்; தலை பளுவாய் இருக்கும். அதற்குத் தற் சாந்தியாக மருந்துகளைச் சாப்பிட்டுப் பிறகு இரத்த அமுக்கம் வராமல் இருப்பதற்கான ஆசனங்களைப் பயின்று வந்தால், தலை வலி ஒழியும். இரத்த அமுக்கமும் குறையும். சிலருக்கு மது பானம் அதிகம் சாப்பிட்டுச் சாப்பிட்டு மூளையே வீங்கி விடும். சதா தலைவலிக்குத் துடிப்பார்கள். அதை மறக்க மீண்டும் குடிப்பார்கள். (இது லைசன்ஸ்ஸுடன் குடிப்பவர்களுக்கு மட்டும்!) இதற்கு முடிவே கிடையாது. இவர்கள் குடியை நிறுத்தி, ஆரம்ப ஆசனங்களை நான்கு மாதங்கள் பழகிப், பிறகு சிரசாசனம் செய்தால் குணமாகும்.

ஒற்றைத் தலைவலி. இது மூளையைச் சேர்ந்த ஒரு பாகத்தையோ உடலைச் சேர்ந்த ஒரு பாகத்தையோ பாதிப்

பதால் உண்டாவது. இதற்குப் பல தைலங்கள், ஸ்நானங்கள், மருந்துகள் உண்டு. இவைகளை முதலில் உபயோகித்துக் கொள்வதில் தவறு ஒன்றுமில்லை. ஆனால் மறுபடியும் வராமல் தடுக்கச் சிரசாசனம் உதவி செய்யும். சிலருக்கு விட்டு விட்டுத் தலை வலிக்கும். அப்படிப்பட்டவர்கள், தலைவலி இல்லாத சமயம் பார்த்துச் சிரசாசனம் செய்யலாம். ஆனால் அந்தச் சமயத்தில் வயிறு காலியாய் இருக்க வேண்டியது அவசியம்.

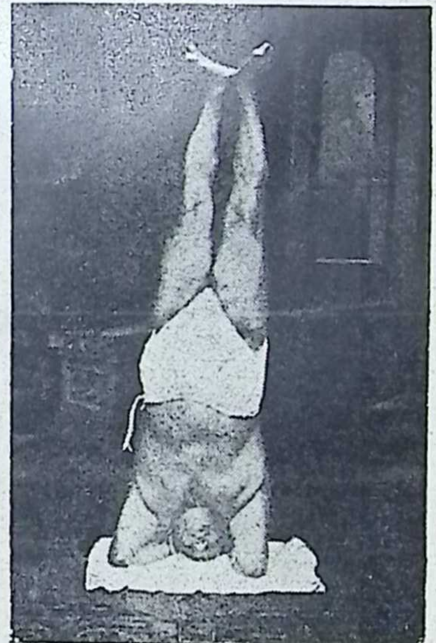
'ஹிஸ்டமைன்' என்ற தலைவலி ஒன்றிருக்கிறது. அது முறை போட்டு வாரத்துக்கு ஒரு தடவையோ, இரண்டு வாரங்களுக்கு ஒரு தடவையோ வரும். அதுவும் ஒற்றைத் தலைவலி போல வலிக்கும். அதையும் சிரசாசனம் குணமாக்கும்.

சில, மூக்கின் மேல் பக்கம் ஆரம்பித்து, கண் புருவத்துக்கு மேல், முன் தலைப் பக்கம் வலிக்கும். அப்படி வலித்தால், கண்களை உபயோகித்துப் படிக்கவோ, எழுதவோ முடியாது. அதற்கு சிறிது கண் மூடிப் படுத்து ஓய்வெடுத்துக் கொண்டால், தலை வலி போய்விடும். சிரசாசனம் செய்து வருபவர்களுக்கு இம் மாதிரி தலை வலி வராது.

சிலருக்குப் பசியைத் தாங்கும் சக்தி யிருக்காது. கண்கள் வலிக்கும்; தலையும் வலிக்கும். அவர்கள் உணவு உட்கொண்டதும் தலை வலி மாயமாய் மறைந்து விடும். இத்தனைக்கும் நரம்பின் சக்தி யின்மையே காரணம். சிரசாசனம் செய்து வந்தால், இந்தக் குறையும் மறைந்து விடும். சிலருக்குக் கோப, தாப, வருத்தத்தின் காரணமாகவும் தலை வலிக்கும். உடனே உணர்ச்சி வசப்படுவதனால் இவை

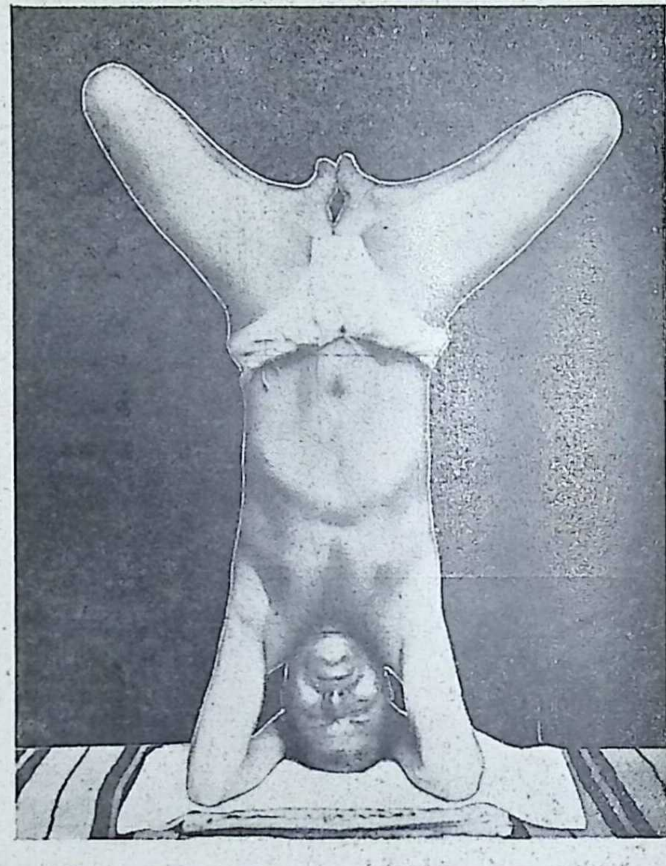


சித்திரம் 66] சர்வாங்காசனம் [பக்கம் 465



சித்திரம் 67] சிரசாசனம் [பக்கம் 465

மதுரை ஸ்ரீ. A. R. சுப்பய்யர்



சித்திரம் 68] அஸ்வினிமுத்ரா [பக்கம் 485

உண்டாகும். இதற்கு மனது, நரம்பு இவைகளின் சக்திக் குறைவே காரணம். இதற்கு மற்ற ஆசனங்களுடன் சிரசாசனம், சாந்தியாசனம், நாடி சுத்தி, தியானம் முதலியவைகளைச் செய்து வந்தால், குணமாகும். சிலருக்குக் கண்ணீர் வர அழுததும் தலை வலிக்கும். அதுவும் சிரசாசனத்தால் குணமாகும்.

"தலை வலியென்பது என்ன? அது எப்படியெல்லாம் உண்டாகும்" என்பதை முதலில் தெரிந்து கொண்டால், "அதைச் சிரசாசனத்தினால் குணமாக்க முடியுமா? மருந்தினால் குணமாக்க முடியுமா" வென்பதை அறிந்துகொள்ளலாம். சாதாரணமாய் ஒரு இடத்தில் வலிக்க வேண்டுமானால், ஒன்று அந்த இடத்தில் எந்தக் காரணத்தினாலோ சரிவர இரத்தம் பரவாமல் இருக்கவேண்டும், அல்லது அந்த இடத்தில் இரத்தம் தேங்கி இருக்க வேண்டும். இது பொது விதி. இப்படி எந்தப் பக்கத்தில் ஏற்பட்டாலும் முதலில் தலையைத்தான் வலிக்கும்.

அதற்குச் சிரசாசனம் செய்தால், மூளைக்கு நிறைய இரத்த போஷணை கிடைப்பதுடன், நரம்புகளுக்குச் சக்தியளிக்கும் பிட்யூடரி கோளமும் அதனால் பலமடைகிறது. பிறகு நரம்புகளுக்குச் சக்தி உண்டாகிறது. மற்றும் எல்லா அவயவங்களும் சரிவர வேலை செய்ய உதவுகிறது. பிறகு தலை வலிதான் எங்கிருந்து வரும்? எப்படி வரக் கூடும்?

அவசியமானவற்றுக்கு மருந்தைச் சாப்பிடத் தான் வேண்டும்; ஆப்பரேஷன் செய்துகொள்ளத் தான் வேண்டும். ஜுரத்துடன் இருக்கும்போது ஆசனம் செய்ய முடியுமா? தலை கீழாய்த்தான் நிற்க முடியுமா? கூடாது.

ஆனால் மருந்தைச் சாப்பிடுவதையே வழக்கமாகக் கொள்ளாமல் மருந்தை மருந்தாகமட்டும் உபயோகிக்க வேண்டும்.

நாம் எந்த மருந்தைச் சாப்பிட்டாலும், அது முதலில் ஆகாரப்பைக்குச் சென்று, பிறகு சிறு குடலுக்குச் செல்கிறது. அங்கு சிறு குடலின் சுவர் வழியாக, மருந்து உறிஞ்சப்பட்டு இரத்தத்துடன் கலக்கின்றது. பிறகு இரத்தம் செல்லும் இடங்களுக்கெல்லாம் மருந்தும் செல்லுகின்றது. அப்படிச் செல்லும் போது இரத்தத்திலுள்ள மருந்தின் வேகத்தினால் நரம்புகள் கிளர்ச்சியுற்று இரத்த ஒட்டமில்லா இடத்தில்இரத்தமும், இரத்தம் தேங்கின இடத்தில் அதைக் கலைத்து அடித்துத் துரத்தவும் செய்து, இரத்தோட்டத்தை சமன் செய்யப் படுகிறது. அப்பொழுது நமக்கு வலி குறைகிறது நமக்கு ஒரு விடுதலை கிடைத்தாற்போல் ஆகிறது.

ஆனால், அத்துடன் நாம் உணவைச் சீர்படுத்தி 'ஒழுங்கான தேகப்பயிற்சிகளைச் செய்தால், மறுபடியும் இம்மாதிரி வலிகள், உபாதைகள் ஏற்படாது. தலை வலி வரும்போதெல்லாம் மருந்தையே உட்கொண்டு வந்தால், அது இருதயத்தையும், மூத்திரப் பிரித்தியையும் அநேகமாய்க் கெடுத்து விடும். எவ்வளவு அதிகமாய் மருந்தை உபயோகிக்கிறோமோ, அவ்வளவுக்கும் இருதயம், மூத்திரக்காய் ஆகிய இரண்டு அவயவங்களும் தாக்கப்படும்.

இரத்தத்தில் கலந்த மருந்து, எப்பொழுதும் இரத்தத்துடன் ஒன்றி விடாது. அதன் வேலை முடிந்ததும் பிரிந்து விடும். சரீரம் பூராவுக்கும் இரத்தத்துடன் கலந்து சென்று வரும் மருந்தானது, மூத்திரக்காய்களில் வடிக்கப்பட்டு விடு

கிறது. இரத்தத்திலுள்ள வேண்டாத வஸ்துவைப் பிரிக்கும் பெரிய வேலையுடன், இவ்விஷ மருந்தையும் பிரிக்கும்படியான அதிக வேலை, மூத்திரக் காய்களுக்கு ஏற்படுகிறது. அளவில் மிகச் சிறியதும், ஆனால் நாம் ஆரோக்கியமாய் வாழ, அதி முக்கியமான வேலையாகிய அழுக்குகளை அகற்றும் வேலை செய்யும் குண்டிக்காய்களுக்கு, அளவு மீறின வேலையை மருந்தை அருந்துவதினால் கொடுத்தவர்களாகிறோம். அவை ஆரோக்கியமாய் இருக்கும் வரை, தன்னிடம் வரும் எந்த வேண்டாத வஸ்துவையும், பாரபட்சமின்றிப் பிரித்து, இரத்தத்தை இருதயத்துக்கு அனுப்புகிறது. ஆனால் இவ்வாறு அதிக வேலை செய்தால் சில நாட்களில் களைத்து விடும். அசுத்தம் நீக்கப் படாமலேயே இருதயத்துக்கு இரத்தம் போகும். அப்படி இரத்தம் சுத்தியாகாமற் போனால் இருதயம் என்னவாகும்? அதுவும் இவ்விஷ வஸ்துவினால் தாக்கப்படுகிறது. ஆயுள் பூராவுக்கும், நாம் உயிருடன் இருக்கும் வரைக்கும், வேலை செய்வதற்காக ஏற்பட்ட இருதயமும், மூத்திரக்காய்களும் சீக்கிரம் பழுதடைந்து, ஆயுளையும் குறைத்து விடுகின்றன. எத்தனையோ பேர்கள் அகாலத்தில் மரணமாவதற்கு இவைகளே காரணம். ஆசனம் செய்து வந்தால், மருந்தையே உபயோகிக்க வேண்டியதில்லை. இருதயமும், குண்டிக்காயும் பழுதடையாது.

அஸ்வினி முத்ரா

"அஸ்வம்" என்றால குதிரை என்று அர்த்தம். "அஸ்வினி முத்ரா" என்றால் "குதிரையின் அடையாளம் அல்லது சின்னம்" என்று பொதுவாய் அர்த்தம் கொள்ளலாம். "எது குதிரைச் சின்னமும் ஆசனங்களில் இருக்

குமா?'' எனலாம். ஆம், யோகாசனங்கள், பல ஜீவராசிகளின் தோற்றத்தையோ, குணத்தையோ, சின்னத்தையோ கொண்டிருக்கின்றன. "எண்பத்து நான்கு லக்ஷ ஜீவராசிகள் இருக்கிறதென்றால், எண்பத்து நான்கு லக்ஷ ஆசனங்களும் இருக்கின்றன'' என்று சொல்லுகிறார்கள். அதன் கருத்தென்ன? எண்பத்து நான்கு லக்ஷ ஜீவராசிகள் என்றால் புழு, பூச்சி, நீர்வாழ்வன, பறப்பன, மிருக ராசிகள் முதல் மனிதன், வரை எல்லாவற்றையும் சேர்த்துச் சொல்வது. நாம் அத்தனை ஜீவராசிகளைப் பற்றியும் அறிந்து கொள்ள முடியாது. அத்தனையும் சரியாவென்ற விவாதத்துக்கு இங்கு இட மில்லை. மனிதன் எல்லா ஜீவராசிகளிலும் மேம்பட்டவன். என்றாலும், மனிதனைவிட சில சக்திகள் சில ஜீவராசிகளுடம் அதிசயிக்கும் வண்ணம் அமைந்திருக்கின்றன. அவ்வபூர்வ சக்தியை அடைய வேண்டித் தான் "எண்பத்து நான்கு லக்ஷ ஜீவராசிகள் என்றால் ஆசனங்களிலும் எண்பத்து நான்கு லக்ஷம் இருக்கின்றன'' என்று சொல்லுவதாய் இருக்கலாம். உதாரணமாகப் பாம்பைப் போன்று நெளியும் சக்தியும், நிமிர்ந்து நிற்கும் சக்தியும் உண்டாக்கும் புஜங்காசனத்தைச் 'சர்ப்பாசனம்' என்று சொல்லுவதுண்டு. 'சலபாசனம்' வெட்டுக்கிளியைப் போல் தத்திச் செல்லும் ஒரு வேகத்தை, உடலில் உண்டாக்குவதால் சலபாசனத்தை 'வெட்டுக்கிளி ஆசனம்' என்கிறார்கள். 'தனுராசனம்', தோற்றத்தில் வில்லைப்போல இருப்பதால் அதற்கு அப் பெயர் உண்டாயிற்று. 'ஹலாசனம்', கலப்பை போலத் தோற்ற மளிப்பதால் அப் பெயர் வைத்தார்கள். 'மயூராசனம்,' மயில் தன் உடலை இரண்டு கால்களால் தாங்கிக் கொண்டிருப்பதைப் போன்ற தோற்றம் அளிப்பதால் அதற்கு அப் பெயர் அளித்தார்கள். எனவே, தோற்றம்,

குணம், முதலியவைகளைக் கொண்டு, ஜீவராசிகளின் பெயரையோ பொருள் அல்லது வஸ்துவின் பெயரையோ வைத்திருக்கின்றனர்.

'அஸ்வினி முத்ரா', அப்படி ஒன்றும் தோற்றத்தில் குதிரையைப் போன்று தெரியாது. ஆனால் குதிரையை நன்ருய்க் கவனித்தால் அதனிடம் ஒரு அபூர்வ பழக்கம் இருப்பது தெரியும். குதிரை மலங் கழித்த பின், அதாவது சாணியைப் போட்ட பின், மலத் துவாரத்தைச் சுருங்கவும் விரியவும் செய்யும். இம் மாதிரி அது சுமார் பதினைந்து இருபது தடவைகள் கூடச் செய்யும். இம் மாதிரி நாம் சிரசாசனத்தில் செய்வதற்குத் தான் அஸ்வினி முத்ரா என்று சொல்லுவது.

செய்யும் விதம்

சிரசாசனத்தை வேண்டிய நேரம் செய்த பின், கீழே இறங்க, மூன்று அல்லது ஐந்து நிமிஷங்களுக்கு முன்பு, 68-வது சித்திரத்திலுள்ளது போல் கால்களை மடக்கி, இன்னமும் பக்கத்தில் முழங்கால்களை அகலமாய் விரித்து வைத்துக் கொண்டு, மலத் துவாரத்தை சுருக்கும்போது உள்ளுக் கிழுக்க வேண்டும். அப்பொழுது மூச்சைவிட வேண்டும். மலத்துவாரத்தை விரிக்கும்போது வெளியில் தள்ளுவதாகப் பாவனை செய்ய வேண்டும். இப்பொழுது மூச்சை இழுக்க வேண்டும். மலத் துவாரம் அதிகமாய் விரிந்து சந்து ஏற்படாதபடி இருக்க வேண்டும். சிலருக்கு மூச்சைக் கணக்காய் இழுக்கவும், விடவும் செய்தால் வராது. அப்பேர்ப்பட்டவர்கள், சௌகரியப்படி மூச்சை விட்டுக்

கொண்டும், இழுத்துக் கொண்டும் மலத் துவாரத்தைச் சுருங்கவும், விரியவும் செய்ய வேண்டும்.

இந்தப் பயிற்சியைச் செய்ய வேண்டுமானுல், ஆசனங்கள் செய்வதற்கு முன்பே, மல விசர்ஜனம் செய்துவிட வேண்டும். ஆரம்ப சாதகர்கள் முதலில் ஒரு நிமிஷம் செய்யலாம். பிறகு வாரந்தோறும் ஒரு நிமிஷம் வீதம் அதிகமாக்கி வந்து, அதிகமானுல் ஐந்து நிமிஷங்கள் வரை செய்தால்போதும். இப் பயிற்சியைச்செய்ய வேண்டுமானுல் சிரசாசனத்தை ஆடாமல், அசையாமல், பய மின்றி, சுவரின் உதவி யின்றிக் குறைந்தது ஐந்து அல்லது பத்து நிமிஷங்களாவது, ஒரே தடவையில் நிற்கப் பயின்றிருக்க வேண்டும். அப்பேர்ப்பட்டவர்கள் தான் இப் பயிற்சியைச் செய்ய லாயக் கானவர்கள்.

பலன்:—இப் பயிற்சி மலச் சிக்கலுக்கு இராமபாணம் போன்றது.

மூலத்துக்குச் சஞ்சீவியைப் போன்றது. நரம்புத் தளர்ச்சிக்குக் காயகற்பம் போன்றது. ஆண்மை அழிவுக்கு வரப் பிரசாதம் போன்றது.

இதற்கு முன்பு, மலச் சிக்கலைப் பற்றியும், அதனை விலக்கவும், பல ஆசனங்கள் பல அத்தியாயங்களில் சொல்லப் பட்டிருக்கின்றன. மலச் சிக்கல் பெருங் குடலில் பல இடங்களில் உண்டாகலாம். அவை எல்லாம் மற்ற ஆசனங்களால் போக்கடிக்க முடியும். ஆனுல், அநேகமாய் மலச்சிக்கல் உண்டாவதெல்லாம், ரெக்டம் என்னும் பெருங் குடலின் கடைசி முடிவில் உள்ள பாகத்தில்தான். பல

காரணங்களால் ரெக்டமானது தன்னிடம் வரும் மலத்தைத் தள்ளச் சக்தி யிழந்து விடும். சாதாரணமாய் நாம் மலம் போவதற்கு விரும்பும் போதுதான் பெருங் குடலிலிருந்து ரெக்டத்தின் வழியாய் மலம் வர வேண்டியது. அப்படி வந்த மலத்தைப் பூராவும் ரெக்டம் வெளியில் தள்ளிவிட வேண்டியது முக்கிய கடமை. ஆனுல், சிலர் அவசரத்தினுலோ அதன் முக்கியத்தை அறியாததினுலோ ரெக்டத்திடம் மலத்தைத் தங்க வைத்து விடுகின்றனர்.

ரெக்டம் உணர்ச்சி இழப்பதினுலும் மலம் தங்கும். ரெக்டத்திலுள்ள சுவருக்கும், சதைக் கிரகிக்கும் சக்தியுண்டு. அது மலத்திலுள்ள விஷத்தைக் கிரகித்து இரத்தத்துடன் சேர்ப்பதினுல், இரத்தம் கெட்டு மற்றும் பல நோய்களுக்குக் காரணமாய் அமைந்து விடுகிறது. அப்படி மலத்திலுள்ள நீரை இழுத்து விடுவதால் மலம் சிட்டங்களாகவோ, கட்டியாகவோ கட்டி விடுகின்றது. அடுத்த தடவை வெளிக்குப் போகும்போது இக் கட்டி பாகம் கனத்திருப்பதால், வெளியில் வர நாம் அதிகமாக முக்க வேண்டியதாயிருக்கும். அப்பொழுது மலத் துவாரத்திலோ, அதற்கு உள் சிறிது தூரம் வரைக்குமோ, தசைச் சுவர்கள், கட்டிய மலத்தினுல் உராயப்பட்டு, காயப்படுவதும் உண்டு; எரிச்சல் உண்டாவதும், இரத்தம் வருவதும் இதனுல் தான். இம் மாதிரியான மலச்சிக்கலை விலக்க வேண்டுமானுல், ரெக்டத்துக்குச் சக்தியை அளிக்க வேண்டும். அதைச் சிரசாசனம் செய்யும்போது அளித்தால், பூமியின் ஆகர்ஷண சக்தி, ரெக்டத்தை அமுத்தாமல் விஸ்ராந்தியாய் இருக்கச் செய்கின்றது. அந்தச் சமயத்தில் அஸ்வினி முத்ராவைச் சில நிமிஷ நேரம் செய்தால், ரெக்டத்துக்குப் பயிற்சி

ஏற்பட்டுச் சுறுசுறுப்படைந்து, தன்னிடம் வரும் மலத்தை ஒதுக்கி வைக்காமல், சரிவர வெளியில் தள்ள முடியும். எனவே மலச் சிக்கலுக்கு இது ஒரு இராம பாணம் போன்றது.

மூலத்தைப் பற்றியும், அதனை விலக்கவும் முன் பல அத்தியாயங்களில் பல ஆசனங்கள் குறிக்கப் பட்டிருக்கின்றன. அவைகளில் சிறந்தது சிரசாசனம். ஆனால், சிரசாசனத்தில் அஸ்வினி முத்திரையைச் செய்வது, அதை விட மிக நல்ல உபாய மாகும். சாதாரணமாய் மூலம் ஏற்படுவ தெல்லாம், ரெக்டத்தில் ஏற்படும் மலச் சிக்கலால் தான். எல்லாவற்றிற்கும் காரணம் 'ஒழுங்கீனமான ஆகாரம்' என்று பொதுவாய்ச் சொல்லலாம். உஷ்ண மாகாத ஆகாரங்களைச் சாப்பிட்டுக் கொண்டு, சிரசாசனத்தில் அஸ்வினி முத்ராவை, ஒரு சில நிமிஷங்கள் செய்வார்களானால், அதிசயிக்கத் தக்க பலனை அடைவார்கள். மூலத்தில் பலவிதம் உண்டு. இரத்த மூல மென்பது ரெக்டத்தின் சுவர்கள் புண்பட்டு அதன் மூலமோ, ஆசனவாய் அறுபட்டு அதன் மூலமோ இரத்தம் கொட்டும். அதற்கு மிக லேசான, உஷ்ணமாகாத ஆகாரங்களாய்க் காரத்தை முற்றும் விலக்கிச் சாப்பிட்டுக் கொண்டு சிரசாசனம் செய்து வர வேண்டும். அப்படிச் செய்தால் அவ்விடத்தில் மலம் அதிகம் உராயாமல், சிக்கல் ஏற்படாமல் சீக்கிரமாக விலகி விடும். புண்ணும் சீக்கிரமாக ஆறும். முளை மூல மென்பது சிறு முளை போன்ற சதைகள், ரெக்டத்திலும், மலத் துவாரத்திலும் வளர்ந்து, அதில் கெட்ட இரத்தம் தங்குவதாகும். சிரசாசனத்தில் அஸ்வினி முத்திரையைச் செய்யும் போது, அம் முளைகளிலுள்ள கெட்ட இரத்தம்,

பூமியின் ஆகர்ஷண சக்தியால் நீக்கப்பட்டு, முளைகள் சுருங்கும்; வேதனையும் குறையும். இவ்வாறு மூலத்துக்கு முக்கியமான மலச் சிக்கலை விலக்கி விட்டால், மூலம் மறைய எத்தனை நாள் ஆகப் போகிறது? ஆனால் உணவைத் தக்க படி சாப்பிட்டு வர வேண்டியது மிகவும் அவசியமானது.

நரம்புத் தளர்ச்சியும், ஆண்மை அழிவும் இரட்டைப் பிள்ளைகளை போன்றவை. இதன் காரணத்தை, முன் பல ஆசன சிகிச்சையில் கூறப் பட்டிருக்கிறது. ஆனால் சிரசா சனமானது, நேரடி சிகிச்சையைப் போன்றது. சகல நரம்புகளின் பிணைப்பும் மூளையைச் சார்ந்தது. அத்தனை நரம்புகளுக்கும் சக்தியை அளிக்கும் பொறுப்பு, பிட்யூடரி கோளத்தினுடையது. எனவே, பிட்யூடரியின் ஆரோக்கி யத்தைப் பொருத்துத் தான் நரம்புகளின் சக்தி அமையும். ஆனால், பிட்யூடரி எதுவரை ஆரோக்கியமாய் இருக்கிறதோ அது வரைதான் நரம்புகளும் வீரியம் பொருந்தியதாய் இருக்கும். அதன் ஆரோக்கியம் பலவிதத்தில் கெடலாம். உணவால், பழக்கத்தால், பரம்பரையினல் உண்டாகலாம். அப்படி உண்டான பல வீனத்தைப் போக்க, நல்ல சுத்த மான இரத்தத்தைப் பிட்யூடரிக்குக் கொடுப்பதின் மூலம் தான் முடியும். சத்துள்ள ஆகாரங்களைச் சாப்பிட்டுக் கொண்டு சிரசாசனம் செய்து வந்தால், பிட்யூடரிக்கு நல்ல இரத்தம் அதிகம் கிடைப்பதுடன், அதன் நரம்பை வலுப் பெறச் செய்யும். சக்தியும் அதிகம் உண்டாகும்.

அத்துடன் அஸ்வினி முத்திரையைச் செய்யும் போது, தாதுப் பைகளிலுள்ள நரம்புகள், நரம்புச் சக்கரங்கள் உன்னத பலம் பெற்று, நமது இச்சைக்குத் தக்கபடி தாதுவைக்

கட்டுப்படுத்தி வாழ வகை உண்டாக்குகின்றது. இழந்த வீரியத்தைத் திரும்பப் பெற, இதைவிட சிறந்த மார்க்கம் வேறு இல்லவே இல்லை.

யோகாசனமானது, பல உன்னத படிகளை அடைய ஒரு சாதான மாகும். அவ் வுன்னத படிகளை அடைய உடல் உறுதியும், ஆண்மையும், வீர்யப் பாதுகாப்பும் வேண்டுவது மிக அவசியம். அதற்காகவே இவ் வுன்னத அஸ்வினி முத்திரையை யோகிகள் கண்டு பிடித்தார்கள். காமாந்தகாரத்தில் உழன்று, "உடலைக் கெடுத்து கொண்டவர்களுக்காக" என்று அவர்கள் இதைக் கண்டு பிடிக்க வில்லை. அப்பேர்ப்பட்டவர்களுக்கும் யோக மார்க்கத்துக்கும் வெகு தூரம். ஆனல், மனம் திருந்தி இனி அவ்வழிக் குப் போகாமல், உத்தம இல்லற வாழ்க்கையை மட்டும் கைக்கொள்ளச் சித்தமாய் இருப்பவர்கள் யாவரும், இவை களைக் கைக் கொள்ளலாம்; கடைத்தேறலாம். ஆனல் "பழையபடியே வேதாளம் முருங்கை மரம் ஏறிக்கொண்ட" கதையாய் முடியக் கூடாது. அதற்கான திட மனத்தையும் ஆசனம் அளிக்கும். ஆகையால் நரம்புத் தளர்ச்சி யுற்று, ஆண்மை இழந்து வாடும் வாலிபர்களுக்கு இது ஒரு அரிய சந்தர்ப்ப மாகும்.

சிரசாசனம் ஒரு கற்பகத் தரு!

ஆம். வேண்டிய யாவும் விருப்புடன் அளிக்கும் கற் பகத் தருவே யாகும். தேவலோகத்தில் தான் இக் கற் பகத் தருவைப் பார்க்க முடியு மென்ப தில்லை. தலைகீழாக நாம் நின்று விட்டால், வானிலிருந்து கற்பகத் தரு வலி யக் கீழே இறங்கி வர வேண்டியது நியாயம் தானே!

உயரமாக வளர வேண்டுமா ?

உயரமாக வளர வேண்டுமானல் சிரசாசனம் செய்யுங்கள். சுண்ணும்புச் சத்து (கால்ஷியம்) தான் எலும்பை வளர்க்கவும், உறுதிப் படுத்தவும் அவசியமென்றாலும், பிட்யூடரி ஹார்மோனும் சேர்ந்துதான், எலும்பு வளர்ச்சி ஏற்படுகின்றது. பிட்யூடரி தாறுமாருக வேலை செய்தால், மனிதன் ஏழு அடி, எட்டு அடியென்று ராட்சத உருவத்தில் வளருவார்கள். அது சரிவர வேலை செய்யாவிடில் எலும்பு வளர்ச்சியேயின்றி இரண்டு, மூன்றடி குள்ளர்களாகவே நின்று விடுவார்கள். எனவே பிட்யூடரியின் வேலையைப் பொருத்துத் தான் எலும்பின் வளர்ச்சி ஏற்படுகிறது.

ஆனல் சிரசாசனம் செய்ததும் "நான்கு அடி உள்ளவர்களெல்லாம் ஐந்து அடி உயரமும், ஐந்தடி உள்ளவர்களெல்லாம் ஆறடி உயரமும் வளர்ந்து விடலாம்" என்று நினைத்தால் அது சாத்தியமில்லை. இது விளம்பரமல்ல; 'வாரத்துக்கு ஒரு அங்குலம் வீதம் வளரலாம்' என்று சொல்ல. உண்மையாய் இருக்கும் நிலைமையைச் சொல்லத் தான் வேண்டும். உயரமாய் வளர்வதோ, குட்டையாய் வளர்வதோ அது அவரவர்கள் பரம்பரையைப் பொருத்த விஷயம். அதை அதிகம் மாற்ற முடியாது. சிரசாசனம் செய்வதனல், இரண்டு அல்லது மூன்றங்குலம் உயரமாக வளரலாம். அதுவும் பதினெட்டு இருபது வயதிற்குள் செய்தால் தான் முடியும். அதற்கு மேற்பட்ட வயதுள்ளவர்கள் செய்தால் வளர முடியாது. ஒரு கால், விடாமல் பல வருடங்கள் செய்தால் ஒரு அங்குலம் வளரலாம். இருபது வயதிற்கு மேற்பட்டவர்கள் செய்தால், பிறகு தாம்பத்திய வாழ்க்

கையில் பிறக்கும் குழந்தைகள் உயரமாக வளரலாம். சிறுவர்கள் செய்தால் அவர்களும் உயரமாக வளரலாம்.

சிரசாசனம் செய்தால் எப்படி உயரமாக வளர முடியும்? சிரசாசனம் செய்யும் போது, சிரசிற்கு இரத்தம் ஏராளமாகப் பாய்கிறது. அப்பொழுது பிட்யூடரி கோளத்திற்கு நல்ல போஷணை ஏற்படுகிறது. அதிலிருந்து ஹார்மோன்கள் வேண்டிய அளவு இரத்தத்தில் கலக்கின்றன. அந்த இரத்தம் நரம்புகளின் வழியே ஊடுருவிப் பாயும் போது, எலும்புகளுக்கு நிறைய ஹார்மோன் கிடைக்கிறது. அப்பொழுது எலும்பு வளர ஏதுவாகின்றது. இது ஒரு முறை.

இரண்டாவது, சிரசாசனத்தில் நிற்கும் போது கீழ் முதுகெலும்பு சற்று சிரமபரிகாரம் செய்து கொள்ள முடிகிறது. சதா எந்நேரமும் கீழ் முதுகெலும்பு தான், சகல பாரத்தையும் தாங்க வேண்டியதாய் இருக்கிறது. மேல் முது கொலும்புகள் அத்தனையும், சொகுசாய் அவைகளின் மேல் உட்கார்ந்து இருக்கின்றன. முதுகெலும்புகள் ஒரு கயிற்றில் மோதிரங்கள் கோர்த்தாற் போல இருக்கின்றன. ஒவ்வொரு வளையத்தின் இடையில் வாஷர்களைப் போலச் சதையினுலான வாஷர்கள் தடுப்புக்களாக இருக்கின்றன. அதனுல்தான் எவ்வளவு அழுத்தினுலும் எலும்புகள் ஒன்றுக்கொன்று உராயாமல் பாதுகாப்பாய் இருக்கின்றன. இந்த அழுத்தத்தினுல் இடையிலுள்ள சதைகளும் சதா அழுத்தினவாறே இருக்கும். சிரசாசனம் செய்யும்போது கீழ் தடுப்புச் சதைகளுக்கும் விஸ்ராந்தி ஏற்படுகின்றன. சொகுசாய் உட்கார்ந்து

கொண்டிருந்த மேல் முதுகெலும்புகளுக்கும், சதைத் தடுப்புகளுக்கும் இப்பொழுது அழுத்தம் உண்டாகிறது. ஆகவே, வேலை இல்லாதிருந்தவைகளுக்கு வேலையும், அதிக வேலை செய்து கொண்டிருந்தவைகளுக்கு ஓய்வும் கிடைக்கிறது. அப்பொழுது என்ன நடக்கும்? இரண்டு பங்கு வேலை நடக்கும். சொகுசாய் இருந்த பாகம் அழுத்தப் பட்டு சுறுசுறுப்படைந்து வேலை செய்யும். அதிக வேலை செய்த பாகம் ஓய்வெடுத்தவுடன், பிறகு சாதாரண நிலைக்கு வந்தபின், அதுவும் சுறுசுறுப்பாக வேலை செய்யும். அப்படி வேலை செய்யும்போது, அதன் வழியே செல்லும் நரம்புகளும் புத்துணர்ச்சி அடைந்து, அதனதன் வேலையைச் சரிவரச் செய்யும். இம் முறையும் உயரமாக வளர்வதற்கு உதவுகிறது.

வயதானவர்களுக்கு எலும்புகள் எல்லாம் உறுதிப் பட்டுக் கெட்டியாய் இருக்கும். அவர்கள் சிரசாசனம் செய்வதால் இன்னமும் எலும்புகள் உறுதியாகி, நன்றாய் ஆரோக்கியமாய் இருக்குமே யன்றி, எலும்பு வளர்வதற்கு இடமில்லை. இதை யறியாமல் விளம்பரங்களைப் பார்த்துக் கண்டபடி மருந்துகளை விழுங்கிப் பல கேடுகளை அடைகின்றனர். உயரமாக வளர்வதற்காக விளம்பரம் செய்யப் பட்டிருக்கும் மருந்துகளிளெல்லாம் பிட்யூடரியின் ஹார்மோன் கட்டாயம் சேர்ந்தே யிருக்கும். இவைகளை எல்லாம் தனிப்பட யாருமே உபயோகிக்கக் கூடாது. டாக்டர்களின் மேற்பார்வையில் தான் உபயோகிக்க வேண்டும். ஏதாவது மாறுதல், ஏற்பட்டால் உடனே டாக்டர்கள் மருந்தை நிறுத்தி விட்டு அதற்கு மாற்று செய்வார்கள். “தன்னிச்சையாய் விளம்பரங்களைப் பார்த்து மருந்துகளைச்

சாப்பிட்டு மார்புப் படபடப்பு, தளர்ச்சி, மயக்கம், நரம் பிழுப்பு, பிரக்ஞையை இழத்தல் போன்றவைகளை எத்தனையோ பேர் அடைந்திருக்கின்றனர்'' என்று டாக்டர்களே ஒப்புக் கொள்ளுகின்றனர்.

இப்பேர்ப்பட்ட மருந்துகளை உபயோகித்து வாழ்க்கையையே பாழாக்கிக் கொள்வதற்குப் பதில், சிரசாசனம் செய்தால், இத்தனை பயத்திற்கும் இடமில்லை யல்லவா? மருந்து உபயோகிப்பதனுல் மற்றும் பல கெடுதிகள் ஏற்படலாம். சிரசாசனம் செய்வதனுல் அப்படி ஒரு கெடுதலுக்கும் இடமில்லை. அதற்குப் பதிலாகப் பல கெடுதல்கள் இருந்தாலும் போகும். இயற்கை வழிக்கும் செயற்கை வழிக்கும் உள்ள வித்தியாசம் இது தான். சிரசாசனம் இயற்கை வழி; மற்றவை யெல்லாம் செயற்கை வழி.

பிரம்மச்சரியத்தைக் காப்பாற்ற வழி

இதற்கு, யோகாசனத்தை விடச் சிரேஷ்டமானது வேறொன்றுமே கிடையாது. மகாத்மாஜீக்குப் பின் இதைப் பற்றி நமக்குச் சொல்லுவார் யாருமே இல்லாமல் போய் விட்டார்கள்! இத்தனைக்கும் அவர் முற்றிலும் பிரம்மச்சாரி அல்ல. நான்கு பிள்ளைகளுக்குத் தகப்பனுர் ஆகி, அதன் பின் பிரம்மச்சரியத்தைக் கைக்கொண்டார். பிரம்மச்சரியத்தைக் கலியாணம் ஆகாதவர்கள் தான், அனுசரிக்க வேண்டுமென்பதில்லை. கலியாணம் ஆனவர்களும், அவ்வப்போது 'இருபது நாள், நாற்பது நாள், மூன்று மாதங்கள்' என்று அனுசரிக்கலாம். அப்படி அனுசரித்துப் பாருங்கள்! அதனுடைய பலன் நன்ருகத் தெரிய வரும்!

ஆனால் "அதற்கு மனோ திடம் வேண்டுமே?" எனலாம். அதற்கும் ஆசனம்தான் உதவி செய்ய முடியும். உடலுக்கு நன்மை பயப்பதின் மூலம் மனதுக்கும் திடம் அளிக்கும். பிரம்மச்சரியம் கைக் கொள்ளத் திடமான மனம், உறுதி, ஒருமைப் பாடு முதலியவை அவசியம். சலன சித்தம், எதிலும் சீக்கிரம் வயப்படுந் தன்மை, சபல புத்தி முதலியவைகளுள்ளவர்களால் பிரம்மச்சரியத்தை அனுசரிக்க முடியாது. யோகாசனம் செய்வதால் இந்த வேண்டாத குணங்களெல்லாம் மாறித் திட மனதும், உறுதியும், ஒருமைப் பாடும் உண்டாகும். அதற்காகத் தான் யோகிகளும் ஆசனத்தைக்,கண்டு பிடித்தார்கள். பிரம்மசரியத்தைப் காப்பாற்ற ஆசனங்கள் தான் பேருதவி செய்யும்,

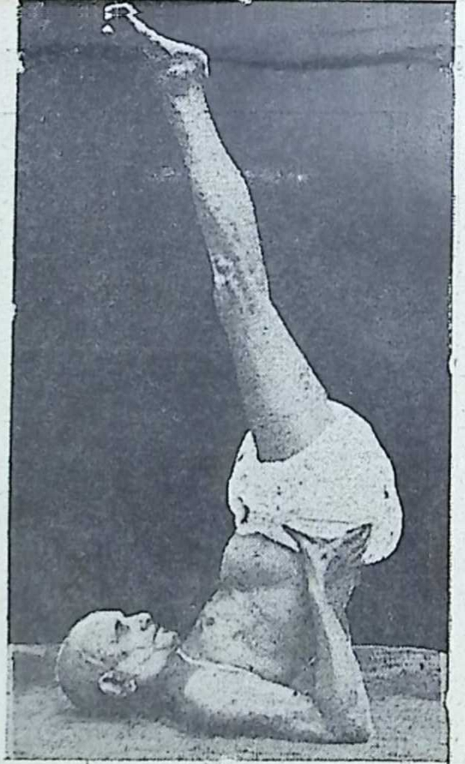
தாம்பத்ய வாழ்க்கையில் புகாதவர்கள் எல்லோரும் பிரம்மச்சாரி களாவார்கள். இவர்கள் பிரம்மச்சரியத்தைக் காத்து உடலை உறுதியாக்கி உலகத்தில் வாழப் பல சாஸ்திரங்கள் கற்க வேண்டியது கடமை. இதற்குப் பல விதிகள் உண்டு. பிரம்மச்சரியம் ஆண் பெண் இரு பாலார்க்கும் உண்டு. அவரவர்களுக்குத் தனி விதிகள் உண்டு. பிரம்மச்சாரிகள், காரம், புளி முதலிய உத்தீபன வஸ்துக்களை உபயோகிக்கக் கூடாது. பட்டாடைகளை உடுத்தக் கூடாது. பஞ்சணையில் படுக்கக் கூடாது. உடலுக்குச் சுகமளிக்கும் எந்த வஸ்துவையும் உபயோகிக்கக் கூடாது. வாசனைத் தைலங்கள், வாசனை சாமான்கள் உபயோகிக்கக் கூடாது. வாலிபப் பெண்களுடன் பழகக் கூடாது. ஆசிரியரால் கற்றுக் கொடுக்கப்படும் பாடங்களைத் தவிர, வேண்டாத புத்தகங்களை படிக்கக் கூடாது. இவ்வாறு காம இச்

சையை உண்டாக்கும் எதையுமே உபயோகிக்கக் கூடாது என்ற விதிகள் உண்டு.

ஆனால், நமது கண் முன்பு நடைபெறுவ தென்ன? இப்பொழுது பிரம்மச்சாரிகள் எப்படி வளர்கிறார்கள்? அவர்களின் சூழ் நிலை என்ன? மேற் சொன்னவைகளில் ஏதாவது ஒன்றை யாகிலும் அனுசரிக்கின்றார்களா?

ஒரு கலாசாலையில் புத்தகக் கடையு மிருக்கிறது; சிகரெட் கடையு மிருக்கிறது. இதை அனுமதித்திருக்கிறார் களே கலாசாலை நிர்வாகிகள்! சிகரெட் கடையில் புத்தகக் கடையைவிடப் பத்து பங்கு வியாபாரம் நடக்கிறது. கலைவாணியின் ஆலயமாகிய கலாசாலையிலா இக்காட்சி? எத்தனை மாணவர்கள் கலாசாலை நாட்களில் பாடங்களைப் படிக்க வகுப்புகளுக்குப் போகாமல், சினிமா பார்க்கப் போகின்றனர்! அவர்கள் உபயோகிக்காத நாகரிக சாமான் கள் உண்டா! சமையல் திட்டம் பிரம்மச்சாரிகளுக்கென்று தனியாக உண்டா! எல்லா வகையிலும் பிரம்மச்சரியத்தை நாசம் செய்து, அஸ்திவாரத்தையே உளுக்கச் செய்து விடு கின்றனர். அதன் மேல் கட்டப்படும் இல்லற மாளிகை எப்படி உறுதியாய் அமைய முடியும்?

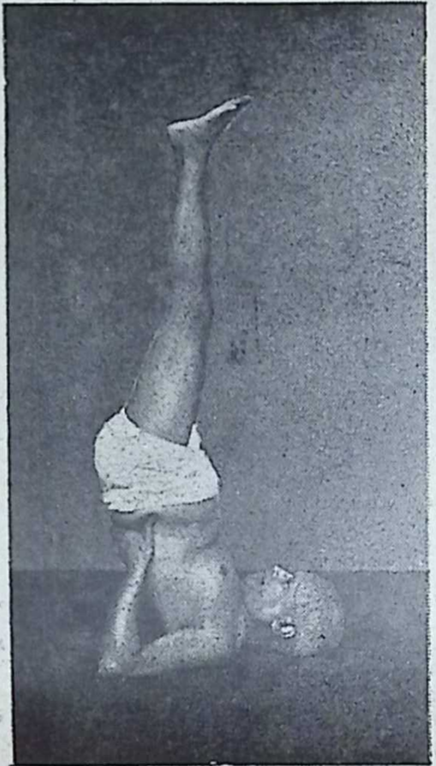
பிரம்மச்சரியத்தை கண்ணாகப் போற்றும் நமது நாட்டி லுள்ள மாணவர்களே இக் கதி யென்றால் அமெரிக்கக் கலா சாலைகளி லுள்ள மாணவர்களின் போக்கு மிக விசித்திர மாய் இருக்கிறது. நம்மைவிட அவர்கள் "பொருளாதாரத் தில், விஞ்ஞானத்தில், வாழ்க்கைத் தரத்தில், கைத் தொழி லில், வாணிபத்தில் மற்றும் பலவற்றிலும் மேலானவர்கள்" என்று சொல்லுகிறோ மல்லவா? அதைப் போல பிரம்மச்



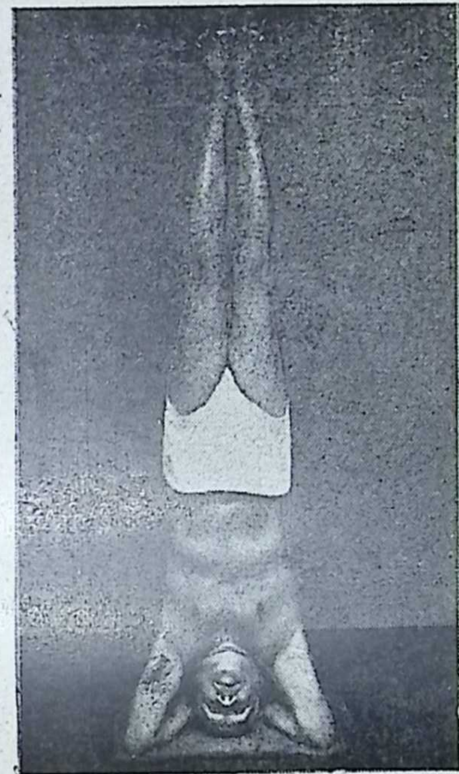


சித்திரம் 69] சர்வாங்காசனம் [பக்கம் 499　　சித்திரம் 70] சிரசாசனம் [பக்கம் 499

தீவான் பகதூர், V. பாஷ்யம் அய்யங்கார் அவர்கள் ஆசனம் செய்கின்றார்.



சித்திரம் 71] சர்வாங்காசனம் [பக்கம் 500



சித்திரம் 72] சர்வாங்காசனம் [பக்கம் 500

சரிய மாணவர்களின் அட்டூழியத்திலும் பலபடி மிஞ்சி யிருக்கிறார்கள்.

மாணவிகளின் உள்ளாடையைத் திருடும் திருப் பணியைச் செய்கின்றனராம்! அதுவும் ஓரிரண்டு மாணவர்க ளல்ல. ஏதோ ஒரு கலாசாலையில் மட்டுமல்ல. அமெரிக்க ஐக்ய மாகாணங்களில் கிழக்கு முதல் மேற்குக் கரை வரையி லுள்ள எல்லாக் கலாசாலைகளிலும், சர்வ கலாசாலைகளிலும் உள்ள பல்லாயிரக் கணக்கான மாணவர்கள் இப்பணியில் ஈடுபட்டனராம். இவர்களைத் தடுக்க முடியாமல், போலீஸ் துணை நாடப்பட்டது. கண்ணீர்ப் புகை முதல் அடி தடி வரை நடை பெற்றன. இத்தனைக்கும் மிஞ்சி, ராணுவம் வேறு வரவழைக்கும் நிலையும் ஏற்பட்டு விட்டனவாம். என்னே அநியாயம்! இவர்களா எதிர் காலப் பிரஜைகள்!

காமத்தீ வளர, எரியும் நெருப்பில் எண்ணெய் விடுவ தைப் போலச் சகல விதத்திலும் சந்தர்ப்பங்களை அமைத் துக் கொடுத்து விட்டு, "சமத்துவம், ஒற்றுமை, ஒருவர்க் கொருவர் அறிதல்" என்று பெருமையாய், நாகரிகமாய்ப் பேசி வருவதனால் என்ன பயன்? முன் காலத்தில் குருகுல வாசங்களைத் தெரியாமலா ஏற்படுத்தினார்கள்? குருகுல வாசத்தில் சூரிய நமஸ்காரம், ஆசனங்கள், சந்தியா வந்த னம், பிராணாயாமம் முதலியவைகள் கட்டாய பாடமா யிற்றே! அவைகளெல்லாம் பிரம்மச்சரியத்தைக் காப்பாற் றும் கவசங்க ளல்லவா? இவைகளைக் கைக் கொண்டவர் களின் முகம் பிரம்மதேஜஸுடன் ஜோதி மயமாய்த் திக ழுமே! இன்று பௌடர், ஸ்நோ, முகங்கள் அல்லவா காட்சி யளிக்கின்றன! ஒட்டின கன்னங்கள், உள் சொரு

கின கண்கள், கூனல் முதுகு, கூண்டு மார்பு, புகை பிடித்துக் கருகிய உதடுகள், நரைத்த முடி, வெளுத்த முகம், தள்ளாடும் நடை முதலியவைகளுடன் தானே மாணவர்கள் காட்சி யளிக்கின்றனர்,

இவைகளெல்லாம் மறைய வேண்டுமானுல் ஆண் பெண் இரு பாலாரும் நம் தேசத்து ஆசாரத்தை அனுசரித்து வரவேண்டும். தனித் தனிக் கலாசாலைகள் ஏற்பட வேண்டும். அதனுடன் பிரம்மச்சாரி மாணவர்கள் ஆசனங்களைக் கைக்கொண்டால் தான் ஆண்மையுடன் திகழலாம். ஒளி படைத்த கண்ணும், உறுதி கொண்ட நெஞ்சமும், வலு படைத்த தோளும், தெளிவு கொண்ட மதியும் உண்டாகும். சூழ் நிலை எப்படி யிருப்பினும், மாருத திட மனதை அளித்துப் பிரம்மச்சரியத்தைக் காப்பாற்றுவது இந்த யோகாசனமே. அதிலும் முக்கியமாய் இந்தச் சிரசாசனமே பிரதான மாகும்,

“ஐம்பது அறுபது வயதிற்கு மேல் உள்ளவர்கள் ஆசனம் செய்யலாமா” என்று சிலர் சந்தேகப் படலாம். இதோ கீழ்வரும் கடிதங்களைப் படியுங்கள்.

இக் கடிதம் திவான் பகதூர். V. பாஷ்யம் அய்யங்கார் அவர்களுடையது. அவரைப் பற்றி நான் அதிகம் சொல்ல வேண்டிய தில்லை. அவருக்கு வயது இப்பொழுது எழுபத்தேழு ஆகின்றது. இந்த வயதிலும் அவருடைய பொதுச் சேவைகள் பெருகி யிருக்கின்றன. அவர்கள் இல்லாத பொது நல ஸ்தாபனங்களோ, பொது நல ஊழியமோ இல்லை எனலாம். “இந்த வயதிலும் அவரால் எப்படி

இவைகளை யெல்லாம் செய்ய முடிகின்றது" என்பதை அவரே விளக்கி யுள்ளார். படியுங்கள். இவர் சர்வாங் காசனம், சிரசாசனம் செய்வதை சித்திரம் 67, 70-ல் கவனியுங்கள்.

கடிதம்

வெகு இளம் பிராயத்திலேயே நான் குண்டாங் கரணம் போடுவேன். அதிலிருந்து நாளடைவில் தலை கீழாய் நிற்கும் பயிற்சி ஏற்பட்டது. ஆனால் 'அது ஒரு சிறந்த ஆசனம்' என்று அப்பொழுது எனக்குத் தெரியாது. சுமார் முப்பத்தைந்து வருஷங்களுக்கு முன் தான் யோகா சனங்களைப்பற்றி நான் அறியலானேன். பிறகு நான்கு ஆசனங்களில் எனக்குப் பயிற்சி ஏற்பட்டது. அவை யாவன: சிரசாசனம், சர்வாங்காசனம், மத்ஸ்யாசனம், பத்மாசனம். இப்பொழுது எனக்கு நடக்கும் எழுபத் தேழாவது வயதிலும், நான் கூடிய வரை உடல் நலத் தோடும், சுறு சுறுப்போடு மிருக்கிறே னென்றால், அது மேற் சொன்ன ஆசனப் பயிற்சிகளின் உதவியால் தான் என்று நினைக்கிறேன். முக்கியமான ஆசனங்களைப் பழகச் செல வில்லை; கஷ்ட மில்லை. அவைகளைப் பழக்கிக் கொண்டு அனுஷ்டித்து, உடல் நலனையும் மனோ சாந்தியையும், சுகத்தையும் எல்லா மக்களும் பெறுவார்களாக!

மற்றொரு கடிதம், வெலிங்டனில் உள்ள மாஜி பாக் டெரி அகௌண்ட்ஸ் ஆபீஸர் ஸ்ரீ M. S. V. இராமன், அவர்க ளுடையது. இவருடைய சித்திரங்கள் தான் 71, 72-ம்.

கடிதம்

எனக்கு இப்பொழுது ஐம்பத்தைந்து வயது பூர்த்தி ஆகிறது. முறைப்படி உத்தியோகத்திலிருந்து விலகி, உபகாரச் சம்பளம் பெற்றுள்ளேன். பெரிய குடும்பம் படைத்தவன். "கல்கி"யில் "ஆரோக்கிய இரகசியம்" என்ற தலைப்பில் எழுதி வரும் கட்டுரைகளைப் படிக்க ஆரம்பித்த பிறகு, சுமார் ஒன்பது மாதகாலமாய் கீழ்க் கண்ட ஆசனங்களை, தினமும் விடியற் காலையில் வெறும் வயிறுடன் செய்து வருகிறேன்,

1. பத்மாசனம், 2. சர்வாங்காசனம் (ஐந்து நிமிஷம் வீதம் மும்முறை) 3. மத்ஸ்யாசனம் (ஒரே முறை, நான்கு நிமிஷம்) 4. சிரசாசனம் (ஒரே முறை, பத்து நிமிஷம் 5. சாந்தி ஆசனம் (பத்து நிமிஷம்). பத்மாசனத்தை, தினசரி, மும் முறை, சந்தியாவந்தனம், பிராணாயாமம் அல்லது நாடி சுத்தி, காயத்ரீ ஜபம் செய்யும் போது செய்கிறேன்.

சாதாரணமாய் சுமாராக நல்ல தேக நிலையுள்ள நான், மேற்கண்ட ஆசனங்களைச் செய்ய ஆரம்பித்த பிறகு, இதுவரை இல்லாத ஒரு நல்ல ஞாபக சக்தி, நல்ல சுறு சுறுப்பு, நல்ல பசி, நல்ல ஜீரண சக்தி, நல்ல தூக்கம் இவைகள் வெகு சுகமாய் அனுபவிப்பது மல்லாமல், நல்ல உற்சாகத்துடன் தினசரி வாழ்க்கையில் என் அலுவல்களைக் கவனித்து வருகிறேன். என்னைப் போன்ற உத்தியோகஸ்தர்களுக்கு "உபகாரச் சம்பளம் பெறும் வயது ஐம்பத்தைந்து" என்று நிர்ணயம் செய்திருப்பதை "அறுபத்தைந்து வயது என்று வைக்க வில்லையே" என்று வருந்துகிறேன். அதாவது "இன்னும் பத்து வருடம் திடகாத்திரத்துடனும்,

நல்ல பால்ய உணர்ச்சியுடனும், சலியாத உழைப்புடனும் உத்தியோகம் வகிக்கலாம்'' என்ற பூர்ண நம்பிக்கையும் இருக்கிறது. "சர்வாங்காசனம், சிரசாசனம் இவ் விரண்டுமே சர்வ ரோக நிவாரணி—மணி மந்திர ஔஷதம்'' என்று நினைக்கிறேன். "தங்களுடைய கட்டுரைகள் நம் சமூகத்துக்கு ஒரு மாபெரும் சேவை'' என்று சொன்னால் அது மிகையாகாது.

எல்லாச் சிறுவர்களையும் தவிர, என்னைப் போன்ற வயதானவர்கள் கூட தங்களுக்கு இருக்கும் தேக அசௌக்யங்களை நீக்கிக் கொள்ள, முழு நம்பிக்கையுடன் தங்கள் கட்டுரைகளைப் படித்து, அதிற் கண்ட யோக ஆசனங்களை முயற்சி செய்து, தவறாமல் சரிவரப் பழகி வந்தால், நம் நாட்டில் பிணி, மூப்பு, துன்பம் என்பவை சூரியனைக் கண்ட பனிபோல் நீங்கும் என்பதில் சிஞ்சித்தும் சந்தேகமேயில்லை.

இப்படிக்கு,
எம். எஸ். வி. இராமன்.

பெண்களும், சிரசாசனமும்

எந்த ஒரு காரியத்தைச் செய்ய வேண்டுமானாலும், குடும்பத்தில் பெண்களுடைய ஒத்துழைப்பு மிக மிக அவசியம். அதைப் போல ஆண்கள் ஆசனம் செய்ய வேண்டுமென்றாலும், பெண்களுடைய ஒத்துழைப்பு அவசியம். "பெண்கள் செய்யா விட்டாலும், ஆண்கள் செய்வதைத் தடுக்காமல், முணு முணுக்காமல் இருந்தால் போதும்''

என்ற நிலைமை மாறி, இப்போது பெண்கள் செய்வதை "ஆண்கள் தடுக்காமலிருந்தால் போதும்" என்ற நிலைமை இந்த மூன்று வருடங்களுக்குள் ஏற்பட்டிருப்பதை அறிந்து மிகச் சந்தோஷப் படுகிறேன். அவ்வளவு தூரம் பெண் மணிகள் ஆசனங்களைச் செய்து, பல நன்மைகள் அடைந் திருக்கின்றனர். ஆசனங்களின் மேல் அவ்வளவு ஆர்வம் தோன்றி யிருக்கின்றது.

குடும்பத் தலைவி படித்திருந்தால், அக் குடும்பத்திற்கு எவ்வளவு உபயோகமோ, அதை விடப் பன்மடங்கு உப யோகமானது, ஒரு பெண் ஆசனம் பயின்று ஆரோக்கியத் தைக் காப்பாற்றத் தெரிந்து கொள்வதும். முதலில் குடும் பத் தலைவி ஆரோக்கியமா யிருந்தால், அக் குடும்பமே ஆரோக்கியமா யிருக்க முடியும். புருஷனை ஆரோக்கியமா யிருக்க ஆசனங்கள் சொல்லித் தரலாம். குழந்தைகள் ஆரோக்கியமாய்ப் பிறக்கும். குழந்தைகளின் உடம்புக்கு ஒன்றும் வராது; ஆரோக்கியமாய் வளரும். ஒரு நோயா ளிக் குழந்தையை வளர்ப்பதை விட, ஒன்பது ஆரோக்கிய மான குழந்தைகளை வளர்த்து விடலாம். அப்படி ஏதா வது அபூர்வமாய் நோய் வந்தால் மற்றக் குழந்தைகளைப் படுத்துவதைப் போலப் படுத்தாமல், நோயானது மிக எளி தில் விலகி விடும். நோய்களின்றி எல்லோரும் ஆரோக் கியமா யிருந்தால், மருந்துக்குச் செலவாகும் பணம் மிச்சம்; மருந்துக்காக அலையும் அலைச்சல் மிச்சம். மருந்தை அடிக் கடி குழந்தைகளுக்குக் கொடுப்பதனால் அவற்றின் குணம் கெடுவதும் மிச்சம். சில குடும்பங்களில் மருந்துக்காகவே வருமானத்தில் கால்ப் பங்கு, அரைப் பங்கு கூடச் செல வாய் விடுகிறது. அவ்வளவு பணமும் மிச்சமானல், அதை

நல்ல சத்துள்ள உணவுக்காகச் செலவு செய்யலா மல்லவா? தவிர குடும்பத்தில், நிம்மதியும், சந்தோஷமும் நிலவும். அதற்கு ஆரோக்கியம் அவசியம். குடும்பத்தில் யாருக்காவது ஒருவருக்குச் சிறிது அசௌகரிய மென்றாலும், அக் குடும்பத்தில் சந்தோஷத்தைக் காண முடியாது. சில குடும்பங்களில், ஒரே சமயத்தில் இரண்டு மூன்று பேர்கள் கூடப் படுத்து விடுவார்கள். சொல்ல வேண்டுமா அக் குடும்பக் கஷ்டங்களை? எங்காவது ஒரு இடத்துக்கு இஷ்டப்படி செல்ல முடியாது; திட்டப்படி நடக்க முடியாது. இம் மாதிரி, ஆரோக்கியம் இல்லாக் குடும்பங்களில் நடப்பது சகஜம்.

நாட்டில் இம் மாதிரிக் குடும்பங்களே அதிகம். இந்த நிலைமையில் "பெண்களுக்குத் தேகப் பயிற்சியைப் பற்றி ஒன்றும் தெரியாது" என்ற நிலைமை மாறி, "ஆசனங்கள் செய்தால் நோய்களைப் போக்கடிக்கலாம்; ஆரோக்கியமாய் இருக்கலாம்" என்ற ஒரு நிலைமை இத்தனை நாட்களுக்குப் பின் ஏற்பட்டுள்ளது. இனி நமது நாட்டுக்கு நல்ல காலம் பிறந்து விட்டது. இனி யார் தடுத்தாலும் இந்த ஆசனங்கள் வளரத்தான் போகின்றன. பெண்மணிகள் தாங்கள் மட்டும் செய்வதுடன் திருப்தியடைய மாட்டார்கள். தங்களைச் சார்ந்தவர்கள், சிநேகிதர்கள் முதல் எல்லோருக்கும் சொல்லுவார்கள். ஒவ்வொரு பெண்ணும் தன் கணவனை ஆசனம் செய்யத் தூண்டுவாள். தன் வீட்டிலுள்ள குழந்தைகளை யெல்லாம் செய்யச் சொல்லுவாள். ஆசனங்களின் குணங்கள் என்ன சாமான்னியமானதா! அதற்கு ஈடு இணை தான் உண்டா!

பெண்களுக்கு இன்றியமையாத பருவங்கள் நான்கு. அவை (1) ருதுவாதல், (2) பிள்ளை பெறல், (3) குழந்தைகளுக்குப் பாலூட்டி வளர்த்தல், (4) கடைசியில் இவை அத்தனையும் முடிந்து, மாத விடாய் நிற்றல்.

இவைகள் அத்தனைக்கும் ஆசனங்களால் மட்டற்ற பலன்கள் உண்டு. அதில் முக்கியமாய்ச் சிரசாசனம் பெரும் பங்கைக் கொள்கின்றது. எதெதற்கு எப்படியெப்படி சிரசாசனம் உதவுகின்றது என்பதைச் சிறிது ஆராய்வோம்.

பெண்கள் சாதாரணமாய்ப் பதிமூன்கு வயதுக்கு மேல் ருது வாவது வழக்கம். சிலர் இதற்கு முன்பு, பன்னிரண்டு வயதிலும் ருது வாகின்றனர். சிலர் ஒன்பது, பத்து வயதில் அபூர்வமாய் ருது வாகி விடுகின்றனர். சிலர் பதினைந்து பதினாறு வயதிலும் ருது வாவதுண்டு. இவைகளெல்லாம் அவரவர் தேக நிலை, போஷாக்கு, குடும்பப் பரம்பரை வழக்கப் படி நடக்கும். ஆனால் சில பெண்கள் பதினெட்டு, இருபது வயதானாலும் புஷ்பவதியாக மாட்டார்கள். சில பெண்கள் ஏதோ முதலில் 'புஷ்பவதியாயிற்று' என்று பெயருக்கு இருந்து விட்டுப் பிறகு ஒன்றுமே யில்லாமல் இருந்து விடுவார்கள். இவைகளெல்லாம் பிட்யூடரியின் கோளாறினால் தான் ஏற்படுகின்றன.

ஒரு தாயும் பெண்ணும் வந்தார்கள். பெண்ணிற்குப் பதினெட்டு வயதாம். ஆனால் பார்க்கப் பதிமூன்கு வயதுக்கு மதிப்பதும் கஷ்டம். அவ்வளவு வளர்ச்சிக் குறைவு. புஷ்பவதியாக வில்லை யென்பது அவர்களுடைய குறை. அந்தப்

பெண்ணின் தங்கைக்குப் பதினறு வயது. புஷ்ப வதியாகி இரண்டு வருடங்களாகின்றன. அவளைக் கலியாணத்துக் குக் கேட்கின்றனர். பெரிய பெண்ணை வைத்துக் கொண்டு சிறிய பெண்ணை எப்படிக் கலியாணம் செய்வது'' என்பது அந்த அம்மாளின் விசனம். பெரிய பெண்ணுக்கோ இந் நிலை. யாரும் கலியாணத்திற்குக் கேட்பாரில்லை. இப் பிரச்னையைத் தீர்க்கவே என்னிடம் வந்தனர். என் மனைவி புஜங்காசனம், பஸ்சிமோத்தானசனம், ஹலாசனம், சர்வாங் காசனம், மத்ஸ்யாசனம், சிரசாசனம் முதலியவைகளைச் சொல்லித் தந்தாள். அப் பெண் அவைகளைக் கற்று வீட் டில் தினந்தோறும் செய்து கொண்டு வந்தாள். என்ன ஆச்சரியம்! "மூன்றே மாதங்களில் அவள் புஷ்பவதியாகி விட்டாள்'' அதன் பின் மாதா மாதம் தவருமல் ஆகிக் கொண்டிருக்கிருள்'' என்று அந்தப் பெண்ணின் தாயார் வந்து சந்தோஷத்துடன் சொன்னர். பிறகு அப் பெண் ணுக்கும், அப் பெண்ணின் தங்கைக்கும் சேர்த்து ஒரே நாளில், இரண்டு கலியாணங்களை நடத்தி விட்டனர்.

பெண்கள் ருதுவாவதற்கு முக்கியமாய் வேண்டியது பிட்யூடரியின் இரசமே. அது எக் காரணத்தினலோ, சோம்பி, சரிவர வேலையைச் செய்யா விட்டால், பெண் கள் அந்தந்த வயதில் புஷ்பவதியாக மாட்டார்கள். அதற்கு, மற்ற ஆசனங்களுடன் சிரசாசனமும் செய்தால், சிரசிற்கு நிறைய இரத்தம் சென்று சோம்பிக் கிடந்த பிட்யூடரிக்கு உற்சாகம் கொடுக்கும். இவ்வாறே தினமும் சிறிது நேரம் செய்து கொண்டே வந்தால், அது பூர்ண சுகம் அடைந்து, தன் வேலையைச் சரிவரச் செய்யும்.

சில பெண்கள் புஷ்பவதி யானாலும், பிறகு சரிவர வீட்டு விலக்கு ஆக மாட்டார்கள். ஆறு மாதங்களுக்கு ஒரு முறையும், சிலருக்கு வருஷக் கணக்கிலும் ஆகும். சில ருக்கு ஒரு கணக்கின்றி ஆகும். இதற் கெல்லாம் ஊசி யைப் போடுவது தற்கால நாகரிகமாய் இருக்கிறது. ஊசி மருந்தில் இருக்கும் ஹார்மோன் உடனே வேலை செய் யும்; வீட்டு விலக்கும் ஆவார்கள். பிறகு பழைய குருடி-தான். இப்பேர்ப்பட்டவர்களுக் கெல்லாம் ஊசி குத்தினுல் தான் கதி. ஆனுல் "இப்படி ஊசி குத்துவதனுல் நிரந்தரப் பலன் என்னவோ கிடைப்பதில்லை'' யென்பது தெரியும். ஆனுல் வேறு வழி? பாவம் அறியார்கள்! இதோ இருக்கிறது சிர சாசனம் என்னும் சஞ்சீவி! கவலையை விடுத்துக் கைக் கொள்ளுங்கள்.

இம் மாதிரி கோளாறுகள் இருப்பவர்களில் அநேகருக் குக் குழந்தை பிறப்பது கஷ்டம். ஏதோ ஒரு சிலருக்குப் பிறக்கலாம். அநேகமாய்ப் பெரும்பாலோருக்குப் பிறக் காது. பிட்யூடரியின் இரசமும், தைராய்டின் இரசமும் இதற்குத் தேவை. இம் மாதிரி நிலைமையிலுள்ள ஒரு பெண் ணுக்குக் "குழந்தையே பிறக்க வில்லை'' யென்று 'மலடி'யென முடிவு செய்து விட்டார்கள். புக்ககத்தார் வேறு பெண்ணை, இரண்டாவது கலியாணம் செய்வதற்காகத் தேடப் பிரயத் தனப் பட்டார்கள். பிறகு அப் பெண், ஆசனங்களைச் சில மாதங்கள் செய்ததும், வீட்டு விலக்கும் சரிவர ஆயிற்று. இப்பொழுது ஒரு குழந்தைக்குத் தாயாராய் இருக்கிருள். இரண்டாவது கலியாணமும் நின்று விட்டது.

இக் காலத்தில், தான் பெற்ற குழந்தைக்குப் பால் இல்லாமல் திண்டாடும் தாய்மார்கள் அநேகர். சிலர் பால்

கொடுப்பதை அநாகரிகமென்று மறக்கடித்து விடுகின்றனர். அவர்களைப் பற்றி அக்கறையில்லை. தான் அருமையாய்ப் பெற்றெடுத்த குழந்தைக்கு ஏதோ ஒன்றைக் கொடுத்து வயிற்றை நிரப்பிவிடுதல் சுலபமே. ஆனால் அது பூர்ணமான தாய்மையின் தன்மையை அடைந்ததாகாது. ஒரு தாய் பால்தரும்போது அவள் அக் குழந்தைக்குப் பால் மட்டுமா தருகிறாள்? தன் அன்பையே அருவியாகப் பாய்ச்சுகிறாள்! தன் இனிமையான குணங்களை அதற்குப் பரவச் செய்கிறாள்! குழந்தை, பாலை ஆவலாய் அருந்தும் போதும், தாய், அன்புடன் அதற்கு ஆதரவாய்ப் பால் தரும்போதும் ஏற்படும் சுகம், வாத்சல்ய பாவம், அந்த இரு ஜீவன்களன்றி வேறு யார் அறிய முடியும்! அதற்காக வேண்டி குழந்தைக்குப் பால் சுரக்க, எது வேண்டுமானாலும் தாய்மார்கள் செய்யச் சித்தமாய் இருப்பார்கள். இதுதான் உண்மையான தாய்மைக் குணம். அமிர்தமாய் இருந்தாலும், 'குழந்தைக்கு ஆகாது' என்றால் தொடக்கூட மாட்டார்கள். 'குழந்தைக்கு நல்லது' என்றால் அது வேம்பாய்க் கசந்தாலும், ஏற்றுக் கொள்ளுவார்கள். தாய்மை உள்ளம் அப்பேர்ப்பட்டது. அவர்களுடைய தியாகத்திற்கு அவர்களையே தான் உபமானமாகச் சொல்ல முடியுமேயன்றி வேறெதைச் சொல்ல முடியும்! சிரசாசனம் செய்தால் பால் சுரக்குமென்பதை அநேகர் அறியார்கள். இதற்கு முன்பும் இதைப் பற்றி இரண்டு இடங்களில் சொல்லியிருக்கிறேன். காளை மாட்டுக்குக் கூட, பிட்யூடரியின் இரசத்தை ஊசி மூலம் செலுத்தினால், பால் கொடுக்கும் போது, தாய்மார்களுக்கா பால் சுரக்காது! கர்ப்பமாவதற்கு முன்பிருந்தே அவர்கள் சிரசாசனம் செய்து வந்தால் பால் யதேஷ்டமாய்ச் சுரக்கும். பிரசவமான பின் நான்கு மாதங்

களுக்குப் பிறகுதான் சிரசாசனம் செய்யலாம். ஆனால் புஜங்க, பஸ்சிமோத்தான, சர்வாங்காசனம் முதலியவை களைச் செய்ய ஆரம்பித்து, ஒரு மாதத்துக்குப் பின் தான் சிரசாசனம் துவக்க வேண்டும்.

சுகப் பிரசவம் உண்டாகவும் ஆசனம் உதவுகிறது. சுகப் பிரசவமுண்டாக வேண்டுமானால் பிரசவ வலி, கடைசி வரை விட்டுவிட்டு எடுக்கும். சிலருக்குப் பாதி யில் நின்றுவிடும், வலியே வராது. வலி வந்தால்தான் பிர சவமாக முடியும். இந்த நிலைமையில் சில குழந்தைகள் இறந்தும் போகும். பிறகு ஆயுதம் உபயோகித்துத்தான் எடுக்க வேண்டியிருக்கும். இதற்குத் தற்கால விஞ்ஞானம் ஒரு வழி கண்டு பிடித்திருக்கிறது. வலி வராவிட்டால் ஊசியைப் போடுவார்கள். அவ் வூசி பிட்யூடரியின் இரசத் தினால் தயார் செய்த தாகும். ஏற்கெனவே பிட்யூடரி கோளம் பலவீனமா யிருப்பவர்களுக்குத் தான், வலி இம் மாதிரி பாதியில் நின்று விடும். அது சீக்கிரம் சக்தியை யிழந் தும்செயலற்றும் போய் விடுவதால் வலி யுண்டாவ தில்லை. அதற்கு இந்த பிட்யூடரி ஊசி, மிக நல்ல வேலை செய்கிறது. அவை உள்ளே சென்றதும், வலி வர ஆரம்பித்துக் குழந் தையும் வந்து விடுகிறது. எனவே சுகப் பிரசவத்துக்குப் பிட்யூடரியின் ஆரோக்கியம் முக்கிய மென்று நிச்சயமா கிறது. ஆனால் வலி வராதபோது, அந்தச் சமயத்தில் சிர சாசனம் செய்து பிட்யூடரியின் இரசத்தை உண்டாக்க முடியுமா! இதற்கெல்லாம் முன் யோசனையுடன் சாதா ரண காலத்தில் பெண்கள் சிரசாசனம் பழகி வந்தால் இம் மாதிரி ஆபத்திற் கெல்லாம் இடமே யில்லை. சிலர் சுகப் பிரசவ மென்றதும் "நோயில்லாமல் பிரசவிப்பது" என்று

பொருள் கொள்ளுகிறார்கள். நோயில்லாமல் பிரசவிக்கவே முடியாது. நோய் வருவது தெரியாமல் இருக்க மயக்கத்தைக் கொடுக்கலாமே அல்லாது நோய் வந்தால்தான் பிரசவிக்க முடியும். சிலர், நாள் கணக்கில் கஷ்டப்படுவார்கள். சிலருக்குப் பாதியில் பிரசவ வலி நின்று விடும். சிலருக்குக் கடைசி நேரத்தில் பிரசவ வலி நின்று, கழுத்து மாட்டிக் கொண்டு, எத்தனையோ சிசுக்கள் இறப்பதும் உண்டு. மற்றும் பிரசவத்தில் எத்தனை எத்தனையோ கஷ்டங்கள் உண்டு. இவைகளெல்லாம் இல்லாமல் பிரசவமாவதற்குத்தான் சுகப் பிரசவமென்பது.

பிரசவங்களெல்லாம் முடிந்த பின், சிலருக்கு நாற்பது வயதிலும், சிலருக்கு ஐம்பது வயதிலும் வீட்டு விலக்காவது படிப்படியாய் நின்று விடும். நிற்கும் சமயத்தில் சிலருக்குக் குணங்கள் மாறும். எதிலும் பட படப்பு, 'தன்னைக் குறைவாக மதிக்கிறார்களோ' என்ற சந்தேகம், மயக்கம், அசதி முதலியன உண்டாகும். சிலருக்கு இதுவே அதிகப்பட்டால் 'ஹிஸ்டிரியா' என்று சொல்லுவார்கள். இவர்கள் கூட ஆசனங்களைச் செய்து வந்தால் இவைகளையெல்லாம் தடுக்கலாம். "இந்த வயதில் ஆசனம் செய்யக் கூடுமா ? சிறு வயதினர்களானால் செய்யலாம்" எனலாம் அவர்கள் கடினமான ஆசனங்களைச் செய்ய வேண்டுவதில்லை. சாதாரணமாக சர்வாங்காசனம் ஒன்றை மட்டும் செய்தால் போதும். இந்த வயதில் குடும்ப விவகாரங்களில் அவ்வளவாகப் பட்டுக் கொள்ளாமல், விலகி நின்று, சர்வாங்க ஆசனம், சாந்தியாசனம், நாடி சுத்தி, தியானம், பூஜை, ஜப தபங்கள், பாராயணம் போன்ற சத் விஷயங்களில் மனத்

தைத் திருப்பினால், ஹிஸ்டரியா ஏற்படுவதை அநேக மாய்த் தடுக்கலாம். முயற்சி வேண்டும்,

விளக்கு அணையும் போது அதிக சுடர்விட்டு எறிவது போல, சிலருக்குத் தைராய்டு கோளமானது அதிகமாய் வேலை செய்வதனால் படபடப்பு, மயக்கம், பயம் முதலியன உண்டாகும். அவர்கள் வாரம் ஒரு நாள் உபவாச மிருந்து அடிக்கடி நாடிசுத்தி, தியானம் செய்து, சாந்தி ஆசனத்தில் தைராய்டின் வேகம் தணிய, ஜபம் செய்து வர வேண்டும். இவர்கள் ஆசனங்களைச் செய்வது நல்லதல்ல. வேலை செய்யாத உறுப்புகளை வேலை செய்யும்படி, தூண்டுமே தவிர அதிகம் வேலை செய்வதைத் தடுக்க முடியாது. அதற்கு உணவுக் கட்டுப்பாடு, ஓய்வு, சாந்தி ஆசனம், நாடி சுத்திக ளால்தான் குணமாக்க முடியும். இந்தக் காலத்தில் அப்படி அதிகமாய் வேலை செய்வதைத் தடுப்பதற்குத் தைராய்ட் கோளத்திலிருந்து சிறிது வெட்டி எடுத்து விடுகின்றார்கள். அதன் பின்பாவது அவர்கள் குறை இல்லாமல் மீதி நாட் களைக் கழிப்பார்க ளென்று நிச்சயமாய் - உறுதியாய்ச் சொல்ல முடியாது. அதற்குப் பதில் நாடி சுத்தி, உப வாசம், தியானம், சாந்தியாசனம் முதலியவற்றைச் செய்தா லாவது குணமாகலாம்.

அத்தியாயம் 2.

விபரீத கரணி

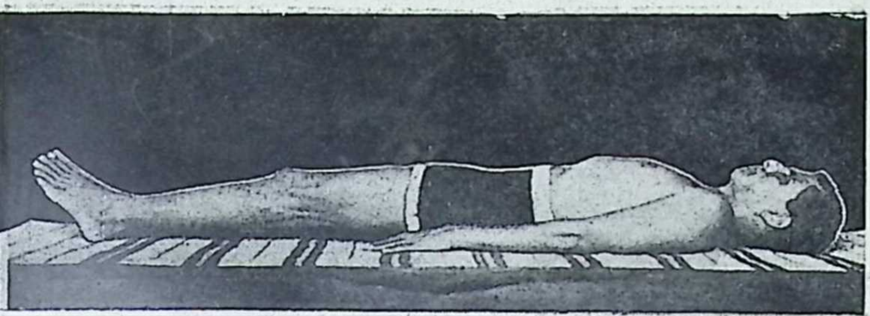
பெயரைப் பார்க்கும்போதே ஏதோ விபரீதமாய் இருக்கிறதே என்று தோன்றுகிற தல்லா? அது உண்மையில் விபரீதமானது தான். நாம் எதிர்பார்த்தது எல்லாம் ஒன்றும் நடைபெறுமல், எதிர்பாராத ஒன்றில் நடைபெற்றது என்ருல் 'இது என்ன விபரீதமாய்—ஆச்சரியமாய் இருக்கிறதே' என்று சொல்லத்தான் தோன்றும். உண்மையில் அம்மாதிரி ஆச்சரியத்தை உண்டாக்கக் கூடியதுதான், இந்த விபரீத கரணி யென்னும் ஆசனம். நோயாளிகள், உலகிலுள்ள சகல வைத்தியங்களேயும் செய்து பார்த்தும் குணமாகாமல், இந்த ஆசனம் செய்ததும் அவர்களுக்குக் குணமாயிற்றென்ருல், இதற்கு 'விபரீத கரணி' அதாவது 'ஆச்சரியத்தை உண்டாக்குதல்' என்று பெயரிடாமல் வேறு என்ன பெயரைத் தான் இட முடியும்!

வாழ்க்கையில் நாம் அறிந்தோ அறியாமலோ பல இன்னல்களுக்கும், நோய்களுக்கும் ஆளாகிருேம். இதிலிருந்துவிடுபட "எது கிடைக்குமோ, எது சுகமளிக்குமோ" என்று சதா நாடிய வண்ண மிருக்கிருேம். நமக்காகவென்று எத்தனே வித வைத்தியர்கள்! எத்தனே வித வைத்தியங்கள்! எத்தனே வித ஆராய்ச்சிகள்! எத்தனே வித மருந்துகள்! எத்தனே விதக் கருவிகள்! எத்தனே வித சாதனங்கள்! இவைகளே எல்லாம் வைத்தியர்கள், அறிவாளிகள், விஞ்ஞானிகள் முதலியோர் சதா இரவும் பகலுமாய்க் கஷ்டப்பட்டுக் கண்டு பிடிக்கின்றனர். மக்கள் நோய் என்னும்

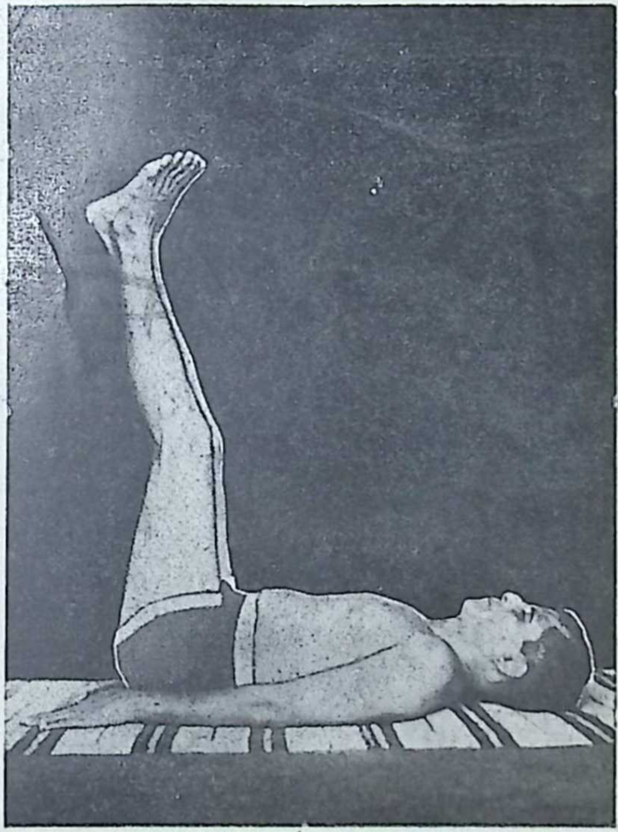
பெரும் பிசாசினிடமிருந்து விடுபடவே இவைகளெல்லாம் செய்யப் படுகின்றன. அவர்களை 'உண்மைச் சமூக சேவகர்கள், தியாகிகள்' என்று சொன்னால் மிகையாகாது. இவர்களுக்கு, நோயாளி உலகம் எத்தனை ஜன்மங்களெடுத்துப் பிறந்து, ஊழியம் செய்து நன்றி தெரிவித்தாலும், இவர்கள் செய்யும் தியாகங்களுக்கு ஈடாகாது.

எத்தனை விஞ்ஞானிகள் முதன் முதலில் அவர்கள் செய்யும் ஆராய்ச்சிக்குத் தங்கள் உடலையே உபயோகித்துப் பலியாகி யிருக்கின்றனர்! ஒரு டாக்டர் ஒரு வித கொசுக்களைத் தன்னையே கடிக்க விட்டுக் கொண்டு இறந்திருக்கிறார். இப்படிப் பல தியாகங்கள், செய்துதான் மக்கள் நிவாரணத்திற்காக மருந்துகளைக் கண்டு பிடிக்கின்றனர். ஒரு டாக்டர், ஒரு மருந்தைக் கண்டு பிடிக்க 693 தடவை செய்து பார்த்தாராம். அதற்கு 693 என்றே பெயர் வைத்து விட்டனர். எம் & பி 693 என்றால் இந்தக் காலத்தில் யாருக்கும் தெரியாமல் இருக்காது. எழுத்தறிவு இல்லாத சாதாரண மனிதன் கூட 'ஜல தோஷம்' சளி பிடித்தால் '693' சாப்பிட்டால் சரியாய் விடும் என்கிறான். அதைப் போல 'சிபசால்' மாத்திரைகள் வந்தன. அதையும் பெருவாரியாக மக்கள் உபயோகிக்க ஆரம்பித்தனர். பிறகு இவைகளை விட உயர்ந்தது என்று 'சல்படைஜன்' என்ற மருந்து வந்தது. ஒரு கலக்குக் கலக்கி நோயை 'வென்று விடலாம்' என்று டாக்டர்கள் சந்தோஷப் பட்டார்கள்.

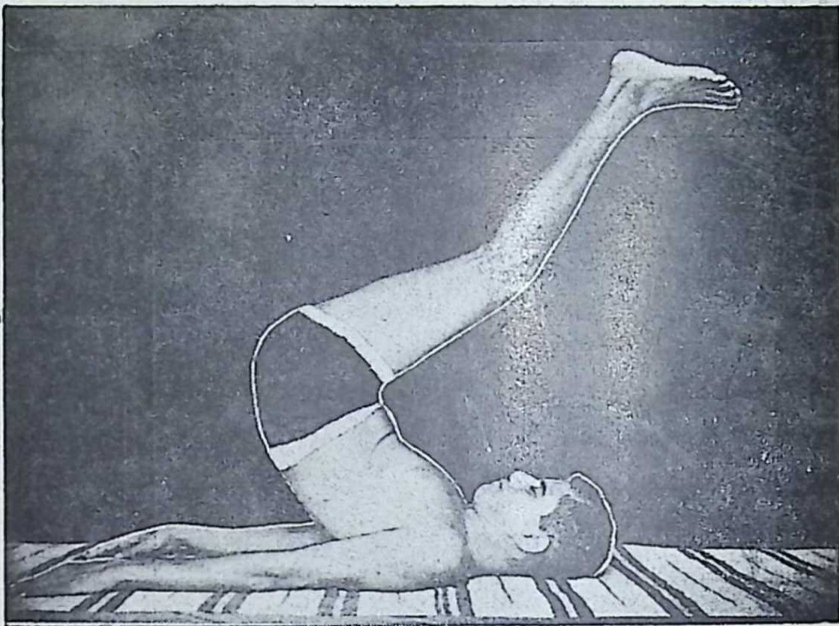
மக்களும் இவைகளைப் பெருவாரியாக உபயோகிக்க ஆரம்பித்தனர். "இம் மாதிரி கந்தக மருந்துகளெல்லாம்



சித்திரம் 73]   விபரீதகரணி (ஆரம்ப நிலை 1)   [பக்கம் 517



சித்திரம் 74]   விபரீதகரணி (ஆரம்ப நிலை 2)   [பக்கம் 517



சித்திரம் 75]　　விபரீதகரணி　　[பக்கம் 518

(ஆரம்ப நிலை 3)

டாக்டர்கள் மேற் பார்வையில் தான் உபயோகிக்க வேண்டும்'' என்பதை மக்கள் மறந்தனர். மருந்தி லுள்ள கந்தகம் விஷத் தன்மையுடையது. அது சளி யைக் கரைத்து, அவயவங்களைச் சவுக்கடி கொடுத்தாற் போல ஒரு வேகத்தை உண்டாக்கக் கூடியது. அதன் வேகம் கல்லீரலையும், மூத்திரக் காய்களையும் கட்டாயம் பாதிக்கும்; அதிகமானல் இருதயமும் பாதிக்கும். இதற்கு மாற்று டாக்டர்களால்தான் செய்ய முடியும். இம் மாத்திரை களை உட் கொண்டால் வெங்காயம், வெள்ளைப் பூண்டு, முட்டை போன்றவைகளைச் சாப்பிடக் கூடாது. சமையல் சோடாவை சிறிது ஜலத்தில் கலக்கிச் சாப்பிட வேண்டும். இதைத் தவிர மூத்திரக் காய்க்கும், கல்லீரலுக்கும் கஷ்ட மேற்படாதபடி நிறைய பழ ரசம் அருந்த வேண்டும். அல் லது பழங்களையாவது நிறைய சாப்பிட வேண்டும். சாதா ரண மக்கள் இவைகளை எப்படி அறிவார்கள்! ''மாத்திரை சாப்பிட்டோம்; சளி கரைந்தது; ஜுர வேகம் தணிந்தது'' என்று நம்புகின்றனர். இந்த மருந்தினல் பின்னல் ஏற்படும் கெடுதல்களை முதலிலேயே எண்ணிப் பார்க்கின்ருர்களில்லை. பிறகு கஷ்டப்படுகின்றனர். ஆகையால் இப்பொழுது 'டாக்டர்களுடைய அனுமதி யின்றி இம் மாதிரி மருந்து களைக் கொடுக்கக் கூடாது' என்று மருந்து வியாபாரி களுக்கு உத்தரவாகி இருக்கிறது. இருந்தாலும், இம் மருந்து, பரவலாக இருந்துதான் வருகிறது.

பெனிசிலின் என்ற மருந்து வந்தது. முதன் முதலில் இதன் உபயோகம் அவ்வளவாய் இல்லை. ஸ்ரீமதி. கஸ் தூரிபா காந்தி அவர்கள், அந்திய காலத்தில் சிறையிலிருந்த போது அவருக்கு ஏற்பட்ட வியாதிக்குப் பெனிசிலின்

வேண்டுமென்று அவதிப்பட்டனர். தந்திகள் பறந்தன. பிறகு சென்னையிலிருந்து விமான மூலம் அனுப்பப்பட்டது 'நமது உள்நாட்டு வைத்தியத்திற்கும், மேல் நாட்டு வைத்தியத்திற்கும் இதுதான் வித்தியாசம். ஒரு மருந்து அகப்பட வில்லையானல், பல தலை நகரங்களுக்குத் தந்திகள் பறக்கும். அப்படியும் கிடைக்க வில்லை யானல் மேல் நாட்டிலிருந்து வரும் வரை காத்திருக்க வேண்டும். அது வரை நோயாளியும் காத்திருக்க வேண்டுமே! நமது நாட்டு டாக்டர்கள் படிப்பு முறை மாற வேண்டும். வெறும் மேல் நாட்டு முறை மட்டும் கற்கக் கூடாது. உள் நாட்டு வைத்தியத்திலும், பல அற்புத மருந்துகள் இருக்கின்றன. "இரண்டு முறைகளையும் கற்க வேண்டும்." என்று சோப்ரா கமிட்டியும் கூட சிபாரிசு செய்திருக்கின்றது. இம் முறை எப்பொழுது நடைமுறையில் வருகிறதோ அப்பொழுது தான் நமது நாட்டுக்கு நல்ல காலம் பிறக்கும். அது வரை, ஹோட்டலில் சமைத்த உணவை எடுத்துப் பரிமாறும் பரிசாரகனைப் போலத்தான், நமது டாக்டர்கள் இருக்க முடியும். ஏன், நமது மருந்து வகைகளையும் கற்று, மேல் நாட்டவர்களுக்கு நாம் அதை அனுப்பி வைக்கக் கூடாது!

இப்பொழுது பல மேல் நாட்டு மருந்து வகைகளையும் நமது நாட்டிலேயே செய்ய ஆரம்பித்து விட்டனர். இதில் பெனிசிலின் பெருவாரியாகச் செய்கின்றனர். இப்பொழுது 'பெனிசிலின் யுகமாகவே மாறிவிட்டது' என்று சொன்னல் மிகை யாகாது. எடுத்ததற்கெல்லாம் பெனிசிலின் ஊசிகள், மாத்திரைகள், எல்லாம் லக்ஷக் கணக்கில் தான் உப உபயோகம். கண் நோய், பல் நோய், காது நோய், கட்டி,

இரணம், வலி, ஜுரம், புண் முதல் சர்வத்திற்கும் பெனிசிலின் உபயோகமாகிறது. இத்தனைக்கும் இது ஒரு காளானிலிருந்து செய்கின்றனர். இக் காளானிலிருக்கும் விஷத் தன்மையை மாற்றி விடுகின்றனர். இதை உபயோகித்தால் உடலில் இருக்கும் கிருமிகள் இறந்து விடுகின்றதாம். ஆனால் இதுவும் ஒரு அளவு தான், வேலை செய்கிறது என்பதில் சந்தேகமில்லை. இம் மருந்தை உபயோகித்து உபயோகித்துப் பழக்கமாய் விட்டால், பிறகு இம் மருந்து வேலை செய்வ தில்லை. உள்ளிருக்கும் கிருமிகள் இத்தனையும் சாப்பிட்டு ஏப்பம் விடத் தயாராகின்றன. ஒரு சிலருக்கு ஆரம்பத்தில் கூட இம் மருந்து வேலை செய்வதே இல்லையாம். எனினும் இது ஒரு தற் சாந்திக்கு நல்ல மருந்துதான். ஆனால், இந்த மருந்தை உபயோகித்து உபயோகித்துப் பழக்கமானவர்களுக்கு, வேறு ஏதாவது கடின நோய் வந்தால், அதற்கான மருந்தை உபயோகித்தால் அது கேட்பதில்லையாம். கடைசியில் நோயாளிக்கு ஆபத்தாய் முடிகிறதாம்.

க்ஷயத்திற்கு "ஸ்ரெப்டோமைஸின் வந்ததும் க்ஷய ரோகிகளுக்கு விமோசனம் கிடைத்து விட்டது" என்று சந்தோஷப்பட்டனர். இதற்கு முன் வந்த மருந்துகளை விட பல மடங்கு பரவா யில்லை தான். ஆனால் "இந்த மருந்தும் சிலருக்குக் குணம் செய்வ தில்லை" என்று வைத்தியர்களே ஒப்புக் கொள்கின்றனர். தவிர, இது குணத்தில் எப்படி மேலானதோ அப்படியே விலையிலும் உயர்ந்தது. க்ஷய ரோகிகளுக்குப் பணம் நிறைய வேண்டும். இல்லாதவர்களுக்கு, ஆஸ்பத்திரிகளால் எத்தனை பேர்களைக் குணமாக்க முடியும்! நூறு பேருக்கு ஒரு படுக்கை கூட இல்

லேயே! இப்பொழுது ஸ்ரெப்டோமைஸினை விட உயர்ந்த ஒரு மருந்து வரப்போகின்றது. "ரிமிபோன், நைட்ரஸிட்" என்று அதன் பெயர். இரண்டும், இரண்டு கம்பெனிகளின் தயாரிப்பு. ஆனால் ஒரே வித மருந்துதான். இதைப் பலவித ஆராய்ச்சிகள் நடத்தி வெற்றி கண்டிருக்கின்றன ராம். இன்னும் சில ஆராய்ச்சிகள் நடத்தினபின் வெளி வருமாம். ஒருகால் ஸ்ரெப்டோமைஸினைப் போல 'சில ருக்கு வேலை செய்யாமல் இருக்குமோ' என்று பார்ப்பதற் காக இருக்கலாம். அல்லது "நீடித்து இந்த மருந்தை உபயோகிப்பதால் நோயாளிக்கு க்ஷயம் போனாலும், வேறு வித நோய்களை உண்டாக்காமல் இருக்குமா" என்று ஆராய்ந்து சோதனை செய்து பார்ப்பதற்காகவும் இருக்கலாம்.

மற்றும் ஆஸ்துமாவுக்கு எத்தனையோ வித மருந்துகள் டெலடோனா, நைட்ரோ, கிளிசரின், அட்றினேலின் முத லிய மருந்துகள் உடனே பலனளிக்கக் கூடியவையா யிருக் கின்றன. பணம் உள்ளவர்கள் பல மருந்துகளை உபயோ கித்து, ஆஸ்துமாவைப் போக்கடித்தும் விடுகின்றனர். ஆனால் "நிரந்தரமாய் ஆஸ்துமா வராது" என்று சொல்லுவ தற்கில்லை. ஒரு வருஷம் கழித்துச் சிலருக்கு வருகிறது. சிலருக்கு இரண்டு மூன்று வருடங்கள் கழித்தும் வரு கிறது. சிலருக்கு ஐந்தாறு வருடங்களுக்குப் பிறகும் வரு கிறது. இவர்களெல்லாம் மறுபடியும் பல அற்புத மருந்து களை உபயோகிக்க வேண்டியது தான். அவைகளத்தனை யும் உபயோகித்தும் வியாதி என்னமோ குணமாகாமல், சாகவும் முடியாமல், நிம்மதியாய் உயிர் வாழவும் முடியாமல் தத்தளித்துக் கொண்டிருக்கின்றவர்கள் எத்தனையோ பேர் இருக்கின்றனர்.

மற்றும், டயாபெடீஸ், டயேரியா, பெரு வியாதி, புற்று நோய் முதலிய பலவற்றிற்குப் பல அற்புத மருந்துகள், இருந்தும் நோய்கள் தீர்ந்த பாடில்லை. அநேக வியாதிகள் கிருமிகளால்தான் உண்டாகின்றன. அக் கிருமிகளைக் கொல்வதற்காகத் தான் இத்தனை மருந்துகளும். ஆனால் அதே சமயம் உடலுக்குக் கேடு விளைவிக்காமலும் இருக்க வேண்டும். அதற்காகத் தான் இத்தனை ஆராய்ச்சிகளும் செய்ய வேண்டி யிருக்கின்றன. சிலவித கிருமிகள் எதற்கும் சளைக்காமல், எல்லா மருந்துகளையும் சாப்பிட்டு ஏப்பம் விட்டுக் கொண்டு உட்கார்ந்திருக்கும். இவைகளைக் கொல்ல எவ்வளவு அதிகமாய் மருந்துகளை உபயோகிக்கிறோமோ அவ்வளவிற்கும் மற்ற உறுப்புக்கள் பாதிக்கத்தான் செய்யும். இவ்வாறு பாதிப்பதைத் தடுப்பதற்காக, மற்றும் வேறு மருந்துகள் சாப்பிட வேண்டும். இவ்வாறு பலவகை மருந்துகளினாலும் தீராமல் இனி உடலில் சக்திகூட இல்லை; நடமாடுவதற்குக் கூட முடியாது; இனி எதிலும் நம்பிக்கை யில்லை என்னும் நிலைமையிலும், விபரீத கரணி என்னும் ஆசனம் பல ஆச்சரியமான பலன்களை அளிக்கிறது.

விபரீத கரணி செய்யும் விதம்

விரிப்பில் மல்லாந்து படுக்கவும். 73-வது சித்திரத்திலுள்ளபடி கைகளை உடலின் பக்கங்களில் உள்ளங்கைகள் தரையில் படும்படியாக வைத்துக் கொள்ளவும். இரண்டு கைகளையும் சேர்த்து வைத்துக் கொள்ளவும். மூச்சைப் பிடித்து இரண்டு கால்களையும் சேர்த்து 74-வது சித்திரத்திலுள்ளபடி தூக்கவும். பின் சிறிது மூச்சை விடவும். மறுபடியும் மூச்சைப் பிடித்துக் கொண்டு, கைகளை அழுத்தி

ஊன்றிக் கொண்டு இன்னமும் பிருஷ்டம், இடுப்பு முதலிய வைகளைத் தூக்கி 75-வது சித்திர நிலைக்கு வரவும். உடனே கைகளை மடக்கி பிருஷ்டத்தைத் தாங்கி 76-வது சித்திரத்தி லுள்ளபடி பிடித்துக் கொள்ளவும்.

இந்த முறைகள் எல்லாமுமே சர்வாங்காசனத்தைச் செய்வது போலத் தான். ஆனால் சர்வாங்காசனத்தில் கைகளை இடுப்புக்கு அடியில் முதுகைத் தாங்கிப் பிடிக்க வேண்டி யிருக்கும். விபரீத கரணியில் பிருஷ்டத்தைக் கைகளால் தாங்கிப் பிடிக்க வேண்டி யிருக்கும். சர்வாங் காசனத்தில் முதுகெலும்பின் மேல் பாகம் மட்டும் வளைந்து மற்றவை நேராய் இருக்கும். அதனால் ஜாலந்திர பந் தம் ஏற்படும். இதில் முதுகெலும்பு முப்பது, நாற்பது டிகிரி அளவில் சாய்வாய் இருக்கும். இதில் ஜாலந்திர பந்தம் கிடையாது.

விபரீத கரணியைக் கைகளால் தாங்கிச் செய்யச் சில ரால் தான் முடியும். சர்வாங்காசனத்தில் கழுத்து கனம் தாங்குவதால் கைகளால் லேசாய்ப் பிடித் திருந்தாலும் போதும். ஆனால் விபரீத கரணியில் சாய்வாய் இருக்க வேண்டு மாகையால், அதிக நேரம் கைகளால் தாங்கக் கஷ் டமா யிருக்கும். சாதாரண சுக தேகிகளாலேயே ஐந்து, பத்து நிமிஷங்களுக்கு மேல் கைகளால் தாங்கிக் கொண்டி ருக்க முடியாது. அப்படியிருக்க வயதானவர்கள், பலவீன மானவர்கள், நோயாளிகள், சிறுவர்கள், முதலியோர் செய் வது கஷ்ட மல்லவா? ஆனால் இந்த விபரீத கரணி ஆசனம் இத் தகையவர்களுக்குத் தான் மிக முக்கியமானது. எனவே அதற்கும் ஒரு குறுக்கு வழி இருக்கின்றது. மிகச் சுலபம்; கொஞ்சங் கூடக் கஷ்டமே கிடையாது.

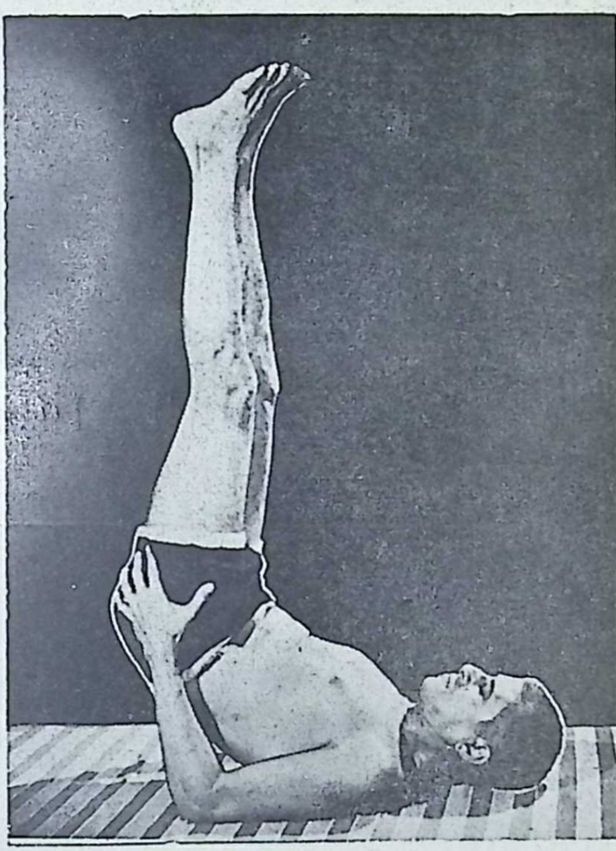
மூன்று, நான்கு தலையணைகளை அடுக்கி ஒரு கயிற்றினால் நன்றாய்க் கட்டிக் கொள்ள வேண்டும். அல்லது ஜமுக் காளத்தினாலோ, ஒரு விரிப்பினாலோ நன்கு சுற்றிப் பிறகு கயிற்றால் கட்டி இதற்காகவே பிரத்தியேகமாய் வைத்துக் கொள்ளலாம். படுக்கைக் கட்டின் உயரம் அவரவர்களின் கைக்கு ஒரு முழ உயரம் இருந்தால் போதும். இது தான் இந்த ஆசனத்திற்கு வேண்டிய கருவி.

இப்பொழுது 77-வது சித்திரத்தில் உள்ளபடி இரண்டு கால்களையும் நீட்டிப் படுக்கையின் முனையில் உட்காரவும். பிறகு மெதுவாய்ப் பின்புறம் சாய்ந்து, கைகளைப் பின்புறம் ஊன்றிக் கொண்டு தலையை நிதானமாய் 78-வது சித்திரத் திலுள்ளபடி கீழே வைத்துப் படுக்கவும். பின் புறம் அதி கம் நகர்ந்து விடக் கூடாது. தலை, தோள்கள் மட்டும் தரையில் இருக்க வேண்டும். மற்ற பாகங்கள் தரையில் படக் கூடாது. பின் இரண்டு கால்களையும் சேர்த்தாற் போலத் தூக்கி 79-வது சித்திரத்தி லுள்ளபடி இருக்கவும். இரண்டு கைகளைப் படுக்கையின் மேல் சாதாரணமாய்ப் போட்டுக் கொள்ளலாம். அல்லது படுக்கை நழுவி விடும் போல் இருந்தால் பிடித்துக்கொள்ளலாம். இடுப்பு நன் றாய்ப் படுக்கையில் தாங்கி யிருக்க வேண்டும். மூச்சை இழுக்கவும் விடவும் செய்யலாம். வாயினால் சுவாசிக்கக் கூடாது. வாய் மூடியிருக்க வேண்டும்.

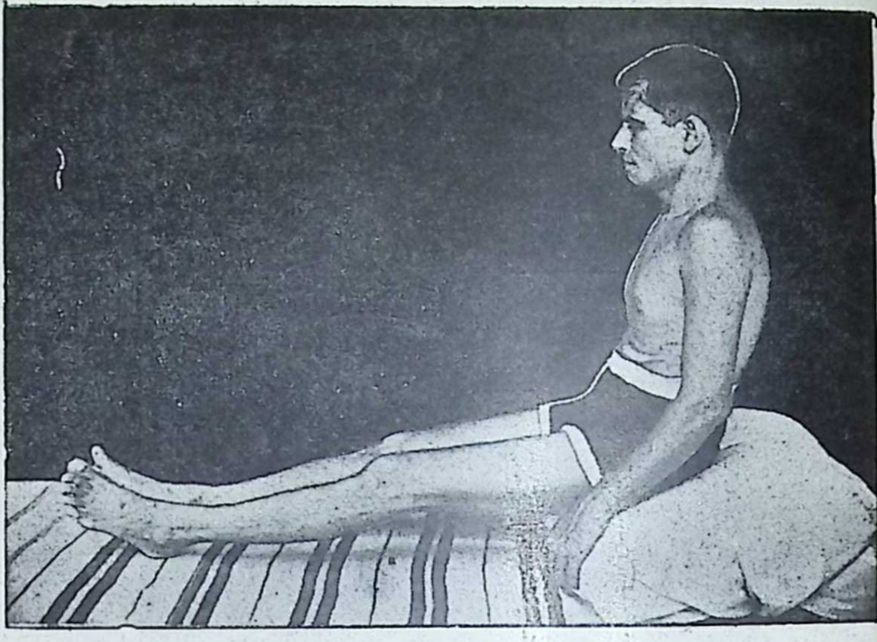
சாதாரண தேக நிலையிலுள்ளவர்கள் முதல் வாரத்தில் மூன்று நிமிஷங்கள் வீதம் மூன்று தடவை செய்யலாம். இந்த ஆசனத்தை அரை மணி நேரத்திற்கு மேல் செய்ய வேண்டியதில்லை.

நோயாளிகள், பலவீன மானவர்கள் முதன் முதலில், ஒருவர் சகாயத்துடன் செய்வது நல்லது. எழுந்து படுக்கைக் கட்டின் மேல் உட்கார முடிந்தால் உட்கார்ந்து கொள்ளலாம். உதவி செய்பவர் மெதுவாய் முதுகைத் தாங்கிய வண்ணம், பயிற்சி செய்பவரைப் பின் பக்கம் சாயச் செய்து, தலை, புஜம் மட்டும் தரையில் பட வைத்துப் பிறகு கால்களைத் தூக்கிப் படத்திலுள்ள நிலையில் கால்களைப் பிடித்துக் கொள்ளலாம். எழுந்திருந்து உட்காருவதற்குக் கூடச் சக்தி யில்லாதவர்களுக்கு, உதவி செய்பவர் கால்களைப் பிடித்துத் தூக்கி, முதுகின் அடியில் படுக்கையை வைக்கலாம். 'எழுந்திருந்து உட்காரக் கூடச் சக்தி யில்லாதவர்கள் ஆசனங்கள் செய்யலாமா?' என்று கேட்கலாம். ஆம்; இந்த விபரீத கரணி ஆசனம் அப்பேர்ப்பட்டவர்களுக்காகத் தான் ஏற்பட்டது. "மற்ற எந்த ஆசனமும் செய்ய முடியாது" என்ற நிலையிலுள்ளவர்களுக்குத் தான், விபரீத கரணி ஆசனம் செய்விக்க வேண்டியது.

இவர்கள், முதலில் பிறர் சகாயத்துடன் அரை அல்லது ஒரு நிமிஷம் செய்யலாம். முடிந்தால் இரண்டு மூன்று தடவைகள் செய்யலாம். இவ்வாறு அவரவர்களின் சக்திக்குத் தக்கபடி வாரத்திற்கு ஒன்று அல்லது இரண்டு நிமிஷங்கள் அதிகமாக்கிக் கொள்ளலாம். எவ்வளவு நேரம் செய்தால் கஷ்ட மில்லாமல் செய்ய முடிகின்றதோ அதை அவரவர்கள் அறிந்து செய்ய வேண்டும். கஷ்டமாய் இருந்தால் இறங்கி விட வேண்டும். கஷ்டப் பட்டுக் கொண்டு அதிக நேரம் இருக்கக் கூடாது. இவ்வாறு மெதுவாக முன்னேறி இருபது, முப்பது நிமிஷங்கள் வரை செய்யப் பழகிக் கொள்ளலாம். இதை, ஒரே தடவையாகச் செய்ய வேண்டு

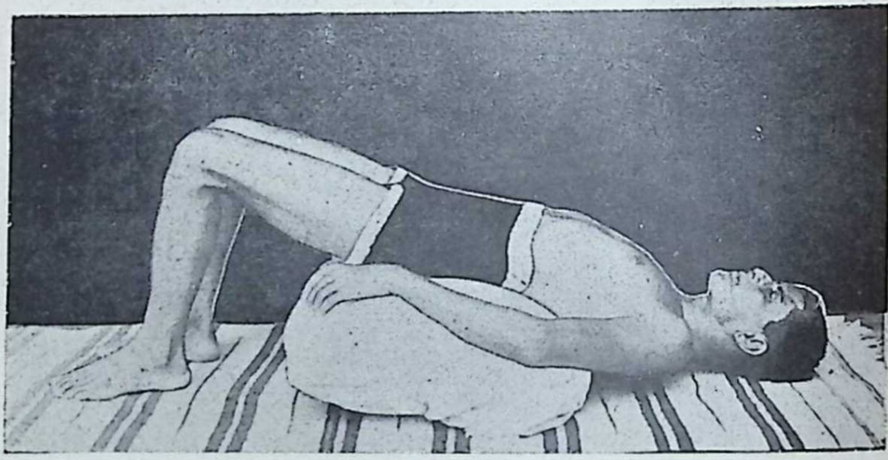


சித்திரம் 76] விபரீதகரணி [பக்கம் 518



சித்திரம் 77] விபரீதகரணி (வேறுவிதம்) [பக்கம் 519

(ஆரம்ப நிலை 1)



சித்திரம் 78] விபரீதகரணி (வேறுவிதம்) [பக்கம் 519

(ஆரம்ப நிலை 2)

மென்பதில்லை. இரண்டு மூன்று தடவைகளில் வேண்டிய நேரத்தைப் பூர்த்தி செய்து கொள்ளலாம். ஒவ்வொரு தடவைக்கு மத்தியில், முதுகடியில் இருக்கும் படுக்கையை எடுத்து விட்டு, கால், கைகளை நன்கு நீட்டி விறைப்பில்லாமல் வைத்துக் கொண்டு உடலைத் தளர்த்திக் கண் மூடி ஓரிரு நிமிஷங்கள் ஓய் வெடுத்துக் கொள்ளலாம். அவரவர்களின் சௌகரியப்படி ஓய் வெடுக்கலாம். பெரு மூச்சு, ஆயாசம் இல்லாமல் 'மறுபடியும் செய்யலாம்' என்று தோன்றும் வரை நோயாளிகள் ஓய் வெடுத்துக் கொள்ளலாம்.

இதைச் செய்யும்போது எச்சில் வந்தால் விழுங்கக் கூடாது. ஆசனத்தைக் கலைத்து விட்டு, விழுங்கலாம். இருமல், தும்மல், கொட்டாவி முதலியன வந்தாலும் அவ்வாறே செய்ய வேண்டும். மிகப் பலவீன மானவர்கள், நோயாளிகள் இந்த ஆசனம் செய்வதற்கு அரை மணிக்கு முன் அரை டம்ளர் பால் மட்டும் அருந்தலாம். இப்படி அருந்துவதனுல் விபரீத கரணி செய்யும் போது ஏற்படும் ஆயாசம், மயக்கம் முதலியவைகளைத் தவிர்க்கலாம். இம் மாதிரி எல்லோருக்கும் உண்டாகாது. அப்படி உண்டானுல் "அவர்களுக்கு இந்த ஆசனம் ஒத்துக் கொள்ள வில்லை" என்று கைவிடாமல் இருக்கவே இந்த யோசனையைச் சொல்லுகின்ருேம். ஆயாசம், மயக்கம் முதலியன உண்டாகாதவர்கள் பால் சாப்பிடாமலே செய்வது நல்லது.

இந்த ஆசனத்தைச் செய்யும் போது நேரம் ஆக ஆக முதுகு நழுவிக் கீழே போய்த் தரையில் உட்கார்ந்து கொள்ளும். அப்படி ஆகாமல் பார்த்துக் கொள்ள வேண்டும்.

அப்படி முதுகு தரையில் பட்டால், உடலைச் சற்று தூக்கி, கைகளால் படுக்கையை முதுகுக்கு அடியில் இழுத்து விட்டுக் கொள்ள வேண்டும் தலை, பிடரி, தோள்கள் மட்டும் தரையில் இருக்கும்படி பார்த்துக் கொள்ள வேண்டும்.

உடலை விறைப்பாய் வைத்துக் கொள்ளக் கூடாது. கால், விரல்கள், பாதம், கைகள் எல்லாம் இயற்கையாய் இருக்கும்படி விட்டு விட வேண்டும். கால் வலிக்கவோ, தொடை வலிக்கவோ, கால் நடுங்கவோ, ஆரம்பித்தால் ஆசனத்தைக் கலைத்துச் சிறிது நேரம் படுத்து ஓய் வெடுத்துக் கொண்டு மறுபடியும் செய்யலாம்.

சர்வாங்காசனம், சிரசாசனம் முதலியவைகளை அதிக நேரம் செய்பவர்கள் இந்த ஆசனத்தைச் செய்ய வேண்டிய அவசிய மில்லை. அப்படிச் செய்ய வேண்டுமானால் ஐந்து முதல் ஏழு நிமிஷங்கள் வரை செய்தால் போதும்.

இந்த விபரீத கரணி ஆசனத்தைக் கண்டுபிடித்தவர்கள் மிக சாமர்த்தியசாலிகளாயும், நுண்ணிய புத்திசாலிகளாயும் இருக்க வேண்டும். இந்த ஆசனத்தில் சர்வாங்காசனப் பலனில் பாதி அளவும், சிரசாசனப் பலனில் பாதி அளவும் கிடைக்கின்றது. சாதாரணமானவர்களுக்கு முதலிலேயே சர்வாங்காசனம் சொல்லித் தரலாம் ஆனால் நோயாளிகள் பலவீன மானவர்கள், வயதானவர்கள், அதிக கனமானவர்கள், சிறுவர்கள் இவர்கள் எல்லாம் ஆரம்பத்திலேயே சர்வாங்காசனத்தைச் செய்ய முடியாது. எனவே விபரீத கரணியைத் தான் செய்ய முடியும். இந்த ஆசனத்தில் சர்வாங்காசனத்தைப் போல பூரா இரத்தமும் தைராய்

கோளத்திற்கே செல்வதில்லை. மார்பிற்கும், கழுத்திற்கும் சிரசிற்கும், இரத்தம் பாய்கின்றது. கழுத்திற்குப் பாய்வதால் தைராய்ட் கோளத்திற்கும் ஆரோக்கிய மேற்படுகின்றது. அதனுல் சர்வாங்காசனப் பலனும் உண்டு. சிரசிற்குப் பாய்வதால் சிரசாசனப் பலனும் உண்டு. இதைத் தவிர, இந்த ஆசனத்தில் சர்வாங்காசனம், சிரசாசனம் இவை இரண்டிற்கும் இல்லாத ஒரு அபூர்வ பலனும் உண்டு. அதுதான் மார்பிற்கும் இரத்தம் பாய்வது. விபரீத கரணியைச் சாய்வாய்ச் செய்வதால், இரத்தம் மார்பு பாகத்திற்கு அதாவது, நுரை ஈரல்களுக்கு இரத்தப் பாய்ச்சல் தாராளமாய்க் கிடைக்கின்றது. அதனுல் நுரை ஈரல் சம்பந்தமான க்ஷயம், ஆஸ்துமா, இருமல், சளி, ஜல தோஷம் போன்ற பல நோய்களுக்கும் இந்த ஆசனம் பரம ஔஷதமாய் இருக்கின்றது. அம் மாதிரியே இருதயத்திற்கும்.

தவிர, நுரை ஈரல் சம்பந்தமில்லா மற்ற நோய்களிலும் ஆரம்பத்தில் இதைச் செய்தால், அவர்களுக்குச் சர்வாங்காசன, சிரசாசனப் பலனும், நுரை ஈரல் ஆரோக்கியமும் கிடைக்கின்றது. ஓரிரு மாதம் இந்த ஆசனத்தைச் செய்வதால் பிறகு சக்தி ஏற்பட்டு, சர்வாங்காசனத்தைத் தன்னுலேயே செய்ய வரும். நாளடைவில் இந்த ஆசனத்தில் இருந்தவாறே படுக்கையைத் தள்ளி விட்டு, கைகளால் முதுகைப் பிடித்துக் கொண்டு சர்வாங்காசனத்தைச் செய்யலாம்.

இந்த ஆசனத்தைச் செய்ய வயது நிர்ணயம் கிடையாது. இரண்டு வயது குழந்தைகள் முதல் எண்பது வயது வயோதிகர்கள் வரை செய்யலாம். ஆண் பெண்

சகலருக்கும் இது மிகச் சுலபமான ஒரு ஆரோக்கிய சாதனம்.

குறிப்பு:—பெண்கள் வீட்டு விலக்கா யிருக்கும் நாட்களில் எந்த ஆசனமும் செய்யக் கூடாது. வழக்கமாய்ச் செய்யும் பெண்மணிகள் கர்ப்பமானாலும் மூன்று மாதங்கள் வரை இதைச் செய்யலாம். புதிதாய் ஆரம்பிப்பவர்கள் கர்ப்பமா யிருந்தால் செய்யக் கூடாது.

வயிற்றில் ஆப்பரேஷன் செய்து கொண்டவர்கள் ஆசன ஆசிரியர்களின் ஆலோசனையின் பேரில்தான் செய்யலாம்.

ஆஸ்துமா

"ஆஸ்துமா" இன்றைய விஞ்ஞான உலகத்தின் தீராப் பிரச்னை. இதுவரை கணக்கற்ற மருந்துகளைக் கண்டு பிடித்திருக்கின்றனர். ஆனால் "அவைகளெல்லாம் தற்கால சாந்தியே தவிர, முற்றிலும் போக்க முடியாது" என்று வைத்திய உலகமே ஒப்புக்கொண்டிருக்கிறது. இந்த முடிவு இன்று நேற்று செய்ததல்ல. 1927-ம் வருடத்தில் லண்டன்மா நகரில் "ஆஸ்துமா பரிசோதனைக் கமிட்டி" என்ற ஒரு கமிட்டி கூடி முடிவு செய்தது. அதன் காரண காரியங்களை அறிந்து, தர்க்கித்துக் கடைசியில், "ஆஸ்துமாவை மருந்தினால் பூரணமாய்க் குண மாக்க முடியாது. தேகப் பயிற்சிகளினால் தான் குணமாக்க முடியும்" என்று ஒரே தீர்மானமாக அவர்கள் முடிவு கட்டி விட்டார்கள்.

இவ்வளவு சுலபமாக எப்பொழுதோ முடிவு செய்து விட்ட ஒரு விஷயத்தைப் பற்றி, நடைமுறையில் அதை

நடத்து வாரில்லாதது தான் ஆச்சரியமா யிருக்கிறது. அப்படி தைரியமாய்ச் செயலிலும் காட்டுவதாய் இருந்திருந் தால், இன்று லக்ஷக் கணக்கான, ஏன், உலகம் பூராவும் கணக்கிட்டால், கோடிக் கணக்கானவர்கள் என்று கூடச் சொல்லலாம். அத்தனை ஆத்மாக்களும் பிழைக்க மாட் டாமலும், சாக மாட்டாமலும், தத்தளித்துக் கொண்டிருக்க மாட்டார்கள். சாதாரணமாய் நம்மைப் போல நிம்மதி யாய் மூச்சு வாங்கி விட்டுக் கொண்டிருப்பார்கள்.

ஆஸ்துமா ரோகிகளின் பிரச்னை யெல்லாம் நம்மைப் போல சாதாரணமாய் மூச்சு வாங்கவும் விடவும் செய்ய வேண்டு மென்பதே. உலகத்தில் இதைத் தவிர வேறு ஒன்றின் மேலும் அவர்களுக்கு இச்சை கிடையாது. ஏதா வது இருந்தால் அதெல்லாம் இதற்குப் பிறகே யாகும். பலவித நோய்கள் இருக்கின்றன. அவைகளில் சிலவற்றால் "உயிரையும் மாய்த்துக் கொள்ளலாம்" என்ற துணிவு கூட உண்டாகி விடும். வயிற்று வலி, அப்பெண்டிசிடிஸ் வலி முதலியவை, அவ்வித துணிவை உண்டாக்கி விடும். எத்தனையோ பேர், வயிற்று வலி பொறுக்க மாட்டாமல், கிணற்றிலும், குளத்திலும் விழுந்து தற்கொலை செய்து கொண்டார்க ளென்று நாம் பத்திரிகைகளில் படிக்க வில்லையா? ஆனால் எந்த ஆஸ்துமா ரோகியாவது, அப்படிக் கிணற்றிலோ குளத்திலோ விழுந்து தற்கொலை செய்து கொண்டதாகப் படித்திருக்கிறோமா? அல்லது கேள்வி தான் பட்டிருக்கிறோமா? அப்படி ஒன்றும் நடந்ததாகத் தெரிய வில்லை. அதற்குப் பதிலாக இன்னும் உயிரின் மேல் அவர்களுக்கு அதிகப் பற்றுதான் உண்டாகிறது. "ஒரு மூச்சு நன்றாய் விட்டால் போதுமே" என்று ஏங்குவார்கள்,

ஆஸ்துமா எப்பொழுதுமே இருக்காது. சிலருக்கு இரவில் படுக்கப் போகும் போது வந்து விடும். சிலருக்குப் படுத்த சிறிது நேரத்தில் வரும். சிலருக்கு அதிகாலையில் வரும். சிலருக்கு வெய்யில் வந்தால் வரும். சிலருக்கு வெய்யில் தணிந்ததும் வரும். சிலருக்கு நல்ல வெய்யில் சமயத்திலும் இருக்கும். சிலருக்குப் பேசினால் வந்து விடும். சிலருக்குக் கோபத்தினால் ஆத்திரப்பட்டுப் பேசினால் வந்து விடும். சிலருக்கு வெய்யில் காலத்தில் இருக்காது. மழை, பனிக் காலம் வந்ததும் வந்து விடும். சிலருக்கு வெய்யிற் காலத்தில் மழைக்காக குளிர்ந்த காற்று அடித்ததும் 'சீதோஷ்ணமானி அதன் குறியைக் காட்டுவது' போல இவர்களுக்கு ஆஸ்துமா ஆரம்பித்து விடும். இதைக் கொண்டு "சரி! மழை வரும்போ லிருக் கிறது" என்று தீர்மானிக்கலாம். சிலருக்கு வெய்யில் காலத்தில் வேர்த்தாலும் வந்து விடும். சிலருக்கு ஆஸ்துமா வந்தால் பக்கத்தி லிருப்பவர்களுக்கு இழுப்பின் சத்தம் 'கர் கர்' என்று கேட்கும். சிலருக்குக் கேட்காது. ஆனால் அவர்களுக்குள் நன்கு கேட்கும். சிலருக்குச் சற்று அலைந்து வேலை செய்தாலும், உடலை அலட்டிக் கொண்டா லும் உடனே ஆஸ்துமா வந்து விடும்.

முற்றின ஆஸ்துமா ரோகிகளைப் பார்க்கவும் நமக்குக் கஷ்டமா யிருக்கும். நீந்தத் தெரியாதவர்கள் தண்ணீரில் விழுந்து விட்டால், மூச்சுக்காக எப்படித் திணறுவார்களோ அப்படித் திணறுவார்கள். இப்படிச் சில நாட்கள் தொடர்ந் தும் இருக்கும். ஆஸ்துமா, இரவில் தான் தன் உக்கிர ரூபத்தைக் காட்டும். படுக்க முடியாமல் முன் பக்கம் நாலைந்து தலையணைகளைப் போட்டு அப்படியே சாய்ந்திருப்

பர். பின் பக்கம் உயரமாகத் தலையணைகளைப் போட்டுச் சாய்வர். தூக்கம் வராது. இவ்வாறு பல இரவுகள் தூக்க மின்றி மூச்சுக்கு மன்றாடிக் கண் குழி விழுந்து, கண் இமை கள் உயிரிழந்து, முகம் வெளுத்துப் பார்க்கப் பரிதாபமா யிருக்கும். பிரம்ம ராக்ஷதன் வந்து மென்னியைப் பிடித் துக் கொண்டால் எந்த நிலைமையில் இருப்பார்களோ அப் படித் தோன்றும் அவர்களைப் பார்த்தால்.

நண்பர்கள், உற்ருர், உறவினர், சுற்றம், மனைவி, புருஷன் பிள்ளைகள் மற்றும் யார் இருந்தும் யாது பயன்? "காதற்ற ஊசியும் வாராதுகாண் கடை வழிக்கே" என்று பட்டினத்தடிகள் பாடியிருக்கிருர். கடைவழிக்கு ஏன் போக வேண்டும்? நம் கண் முன்பே, இந்த இக வழிக்கே உதவாமல் பல சமயம் போய்விடுகின்ற தல்லவா? தலைச் சுமையா? "ஐயோ! பாவம்! எத்தனை நேரம் நீ தூக்கிக் கொண்டு கஷ்டப்படுவாய்! என்னிடமும் சிறிது நேரம் கொடு" என்று மாற்றிக் கொள்ள! அனுதாபப் படலாம். சிசுருஷை செய்யலாம்; ஆதரவா யிருக்கலாம். கனிந்த மொழிகள் பேசலாம். ஆனல் அதுவும் எத்தனை நாளுக்கு! பணம் படைத்தவர்களுக்கு இவை சிறிது நீடிக்கும். இல்லாதவனுக்கு?

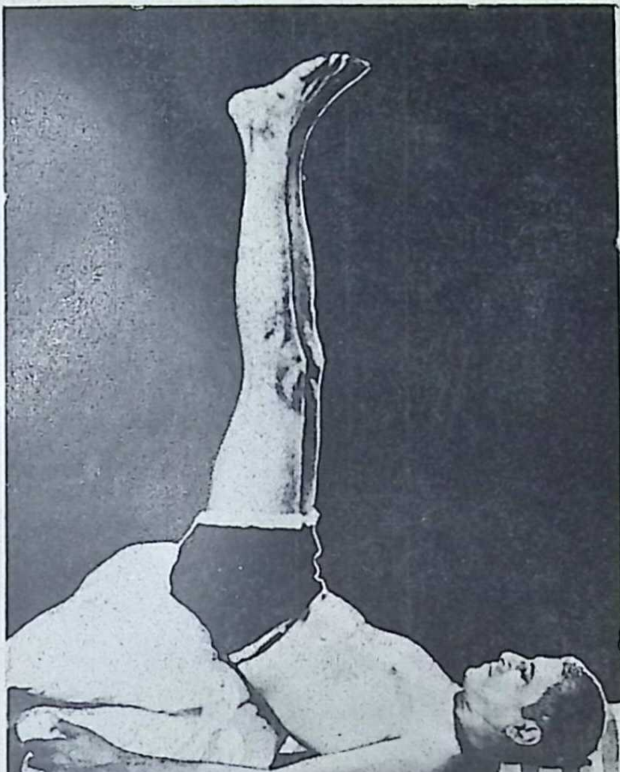
ஆஸ்துமாவிற் கென்று பல மருந்துகளுண்டு. பல வைத்தியங்களு முண்டு. ஆயுர்வேத, சித்த, யூனனி, ஹோமியோபதி, அலோபதி முதல் சகலத்திலும் மருந்து கள் பல உண்டு. இத்தனையும் போதாதென்று பத்திரிகை களில் விளம்பர மருந்துகள் ஏராளம் உண்டு. ஒரே இரவில் ஆஸ்துமா சளியைக் கரைப்பது முதல் ஒரே வாரத்தில்

ஆஸ்துமாவிலிருந்து விடுதலை அளிக்கும் மருந்துகள் வரை விளம்பரங்களில் காணலாம். இத்தனை இருந்தும் ஆஸ்துமாவை விடை கொடுத்து அனுப்ப முடியவில்லை. அடக்கி வைக்கத்தான் முடிகிறது.

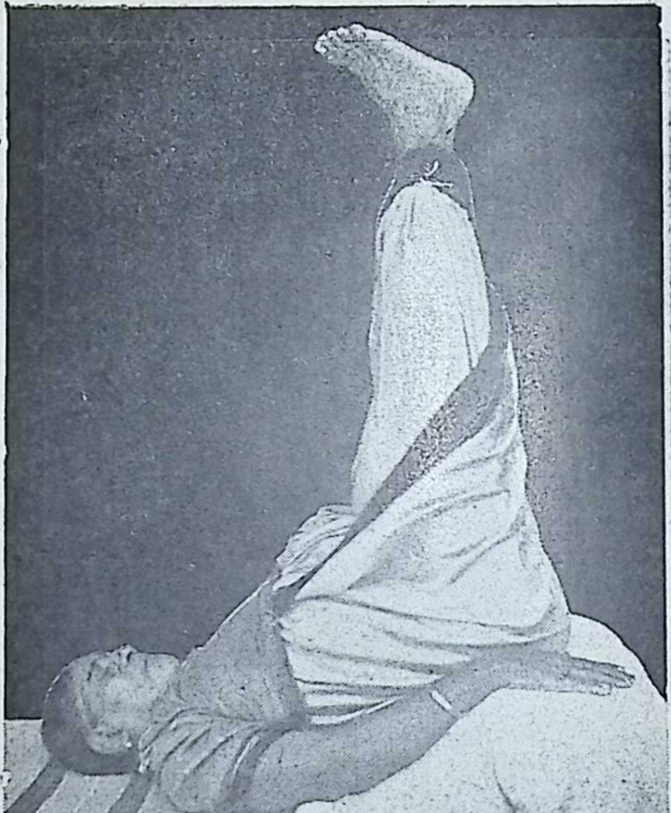
ஆஸ்துமாக் காரர்களுக்குப் பலவிதமான மருத்துவம் நடக்கும். ஒன்றிலும் திருப்தி அடைய மாட்டார்கள். ஒத்தடம் கொடுப்பார்கள். தைலங்களை மார்புக்குப் போட்டுத் தேய்ப்பார்கள். புகை பிடிப்பார்கள். சிலவித மருந்துகளை முகர விடுவார்கள். உள்ளுக்குக் கஷாயம், லேகியம், மாத்திரைகள், நீர் மருந்துகள், ஊசிகள் முதல் சகல வைத்தியமும் நடக்கும்.

ஆஸ்துமா வென்பது என்ன? ஏன் மூச்சு திணறுகின்றது? "கர் கர்" என்ற சத்தம் எதனால் உண்டாகிறது? என்று தெரிந்து கொண்டால் இம் மருந்துகளெல்லாம் எதுவரைக்கும் வேலை செய்யும் என்பதைத் தெரிந்து கொள்ளலாம்.

மூச்சுக் குழாய் இரண்டு மூக்குத் துவாரத்திலிருந்து ஆரம்பித்துச் சிறிது தூரத்தில் ஒன்றாகச் சேர்ந்து ஒரே குழாயின் வழியாக உள் சென்று அங்கிருந்து இரண்டாக இரண்டு நுரை ஈரல்களுக்குப் பிரிகின்றன. அப்படிப் பிரியும் குழாயில் பெரிய மரங்களில் பல கிளைகள் பிரிந்து அதிலிருந்து இன்னமும் சிறிய கிளைகள் பிரிவதைப் போலப் பெரிய குழாயிலிருந்து, பல பிரிவுகளாகப் பிரிந்து, பிறகு அதிலிருந்து பல சிறிய பொடிக் குழாய்களாகப் பிரிகின்றன. அப்படிப் பிரியும், மிகச் சிறிய குழாயின் கனம், ஒரு அங்குலத்தில் நாற்பதில் ஒரு பாகக் கனம்



சித்திரம் 79] விபரீதகரணி (வேறுவிதம்) [பக்கம் 519



சித்திரம் 80. விபரீதகரணி

82 வயதான பாட்டி அம்மாள் ஆசனம் செய்கின்றார்.

தான் உடையது. அதாவது மயிரிழை போன்றது. இக் குழாய்களின் உள் சுவர்கள், காற்று போகவும் வரவும் சௌகரியமா யிருக்கும் பொருட்டு மெல்லிய சவ்வுகளால் ஆக்கப் பட்டிருக்கின்றன. பெரிய காற்றுக் குழாயின் ஆரம்பத்தின் கனம் இரண்டங்குலமா யிருக்கும் பிறகு சிறிது சிறிதாகக் குறைந்து கடைசியில் மயிரிழை போன்று இருக்கும் இந்த மயிரிழை போன்றுள்ள காற்றுக் குழாய்களின் சந்து எவ்வளவு இருக்கக்கூடும் என்பதை நீங்களே ஊகித்துக் கொள்ளுங்கள். அதன் வழியாகவும், காற்று போயும் வந்து கொண்டு மிருக்கும். சிறிது வேகமாகக் காற்று இழுத்தாலும், விட்டாலும், சத்தம் கேட்கின்ற தல்லவா? அந்தச் சிறிய காற்றுக் குழாயில் காற்று நிறைந்து போகும்போது, ஊது குழலில் ஊதினால் சத்தம் உண்டாவதைப் போல 'உஸ்' என்ற சத்தம் உண்டாகிறது. இது சாதாரணமானவர்களுக்கு, வேண்டுமென்றே செய்தால் உண்டாகும். இயற்கையாய் அப்படி இருக்காது.

ஆஸ்துமாக்காரர்களுக்கு வேண்டு மென்றே செய்ய வேண்டிய தில்லை. யாராவது வேண்டு மென்று செய்வார்களா! அந்த மிக மெல்லிய மயிரிழை போன்ற குழாய்கள் பல காரணங்களால் சுருங்கி விடும். வழி சுருங்கி விட்டால், காற்று நுழைந்து போகும்போது சத்தம் உண்டாகத் தானே செய்யும்! அதுதான் சுவாச காசம் என்பது. இது நீடித்து இருந்தால் மூச்சுத் திணறுவது சகஜந்தானே? சிலருக்குச் சளியும் உற்பத்தியாகி அந்தச் சிறு துவாரங்களையும் அடைத்துக் கொள்ளும். அப்படியே பரவி வந்து மற்றக் குழாய்களிலும் அடைத்துக் கொள்ளும்.

"சளி எப்படி உண்டாகின்றது" என்பதை 'ஜலதோஷம்' என்னும் தலைப்பில் விவரிக்கப் பட்டிருக்கிறது. அப்படிச் சளியும் உண்டாகி விட்டால், ஆஸ்துமாக்காரர்களுக்குச் சங்கடம் சொல்லி முடியாது. சளியை வெளியேற்ற வேண்டி இருமல் வரும். இருமல் வருவது நல்லது தான். இருமுவதென்பது, நாம் முதலில் மூக்கின் வழியாகக் காற்று இழுப்பது போதாதென்று வாயின் வழியாகவும் காற்று இழுத்து உள்ளே அனுப்புகிறோம். அக் காற்று—பிராண வாயு உட்சென்றதும் சளியை அறுத்து வழி செய்கிறது. அதை வெளியே தள்ள ஒரு உணர்ச்சி—இருமலை வருவிக்கின்றது. அப்பொழுது சளி வெளியில் வருகின்றது. சிலருக்குச் சளி மிகக் கட்டியா யிருக்கும். அவர்கள் இருமி, இருமி அதை வெளியில் எடுக்க சிரமப்பட வேண்டியதா யிருக்கும்.

இவர்களுக்கு உடனடியாக வேண்டியது உஷ்ணம் தான். பிறகு சளியைக் கரைக்க வேண்டும். சுருங்கிய காற்றுக் குழாய்கள் விரிய வேண்டும். அதற்குப் பல மருந்துகள் உடனடியாக நிவாரண மளிக்க இருக்கின்றன. டெலடோனு, நைட்ரோ கிளசிரின், அட்றினேலின் முதலிய ஊசி மருந்துகள் கொடுப்பார்கள். அட்றினேலினே, மென்தால், தைமல் முதலியவைகளில் கலந்தும் கொடுக்கிறார்கள். சமீபத்தில் "அட்றினேலினுடன், பிட்யூடரின் கலந்தும் கொடுத்தால் நல்ல சாந்தி கிடைக்கிறது" என்று இரண்டு மருந்துகளையும் கலந்து கொடுத்து வருகிறார்கள்.

இந்த இரண்டு பெயர்களிலிருந்து நேயர்கள் அநேகமாய்த் தெரிந்து கொண்டிருக்கலாம். அதாவது அட்

றினேலின் என்னும் மருந்து அட்றினேல் கோளத்திலி ருந்து வரும் ஹார்மோனிலிருந்து தயார் செய்தது. அந்தக் கோளங்களைப் பற்றி முதல் பாகத்தில் தெளிவாக விளக்கப் பட்டிருக்கிறது. அது இரத்தத் துடிப்பை வேகப்படுத்தக் கூடியது; உஷ்ணத்தையும் தரக்கூடியது. பிட்யூடரி கோளத் தின் மேன்மையைப் பற்றி சிரசாசன அத்தியாயங்களில் கூறப் பட்டிருக்கிறது. பிட்யூடரி கோளத்தின் ஹார்மோன் தன் இச்சையாக சூட்டையும் வேகத்தையும் கொடுக்கக் கூடியது. கூட நரம்புகளையும் சீர்திருந்தக் கூடியது. எனவே, பிட்யூடரி கோளத்தின் ஹார்மோனையும் கலந்து ஊசி மூலம் உடலில் ஏற்றினதும் உடல் உறுப்புகள், முக்கிய மாய்ச் சுருங்கிய காற்றுக் குழாய்கள் விரிவடைந்து காற்று தாராளமாகப் போகவும் வரவும் வழி செய்கிறது. தவிர இரத்தத்தில் சூடும், வேகமும் உண்டாகி சளி உண்டா வதைக் குறைக்கிறது. ஆனால், இது எது மட்டும் நடை பெறும்? மருந்தின் வேகம் இரத்தத்தில் இருக்கும் வரைக் கும் தான், நோயாளிக்கு இதமாயிருக்கும். ஆனால் மருந்து மூத்திரக் காய்களின் மூலம் வடிகட்டிய பின், பழைய குருடி கதையாய் முடிகிறது. அதற்குப் பதில் இயற்கையாய் உடலில் இருக்கும் பிட்யூடரி கோளத்தையும் வேலை செய் வித்தால், இந்தச் சங்கடங்களுக் கெல்லாம் இடமில்லை யல்லவா? அப்படிச் செய்விப்பது தான் விபரீதகரணி என் னும் ஆசனம்.

ஆத்துமா தொடர்ச்சி

ஒரே நோய் பல காரணங்களால் வரலாம். அதை நீக்குவதனால் அந்நோய் மறைந்தும் விடலாம். ஆனால் அக் காரணங்களை நீக்கச் சாத்திய மானதுதானா அல்லது,

வேறு வழிகளால் தான் நீக்க வேண்டுமா, என்பது அந் நோய்களுக்குக் காரணங்களா யிருக்கும் வஸ்துக்களைப் பொருத்தோ, நாம் எடுத்துக் கொள்ளும் நடவடிக்கை களைப் பொருத்தோ இருக்கின்றன,

"ஆஸ்துமாவுக்குக் காரணம் இன்னதுதான்" என்று திட்டமாகச் சொல்ல முடியாது. பொதுவாக "குளிர்ச்சி யானது ஆகாது" என்று இருந்தாலும் மற்றும் பல கார ணங்களாலும் அவ் வியாதி உண்டாகிறது. ஜல தோஷம் பிடித்தால் ஆஸ்துமா ஆரம்பித்து விடுகிறது. சிறிது சளி கட்டினாலும் ஆஸ்துமா வந்து விடுகிறது. தூசு கலந்த காற் றைச் சுவாசித்தாலும் ஆஸ்துமா வந்து விடும். திடீர் பயம், திடீர் கோபம், உணர்ச்சி வசப்படுதல் ஆகியவைகளும் ஆஸ்துமாவிற்குக் காரணங்களாகும். பூனை, நாய், குதிரை யைப் போன்ற பிராணிகளின் வீச்சத்தைச் சுவாசித்தாலும் ஆஸ்துமாக்காரர்களுக்கு ஆகாது. அதிக உணவு, கடின உணவு முதலியனவும் ஆஸ்துமாவை வர வழைக்கும். சில ருக்கு இனிப்புப் பலகாரம் ஆகாது. மனக் கவலையினாலும் ஆஸ்துமா வரும். மாமிசம் சாப்பிட்டால் ஆகாது. வாயுப் பண்டங்கள் சாப்பிட்டால் பிடிக்காது. சிலருக்குப் பால் பிடிக்காது. பாலைச் சாப்பிட்டதும் ஆஸ்துமா ஆரம்பித்து விடும். சிலருக்கு மோர் பிடிக்காது. இவ்வாறு சிலருக்குச் சில பொருள்கள் பிடிக்காது. அதை அனுபவத்தில் தான் அறிய வேண்டும். மலச்சிக்கல் ஏற்பட்டால் ஆஸ்துமா வந்து விடும். வயிற்று உப்புசம், அஜீரணம் முதலிய வற்றா லும் ஆஸ்துமா வரும். மிளகாய், மிளகு, கடுகு, மசாலா போன்ற கார வஸ்துக்களைச் சாப்பிட்டால் ஆகாது. சில ருக்குச் சில பூக்களின் வாசனை பிடிக்காது. சிலருக்கு

பூக்களின் மகரந்தப் பொடியின் வாசனை பிடிக்காது. பழங்கள், தக்காளி போன்றவை சிலருக்குப் பிடிக்காது. சிலருக்கு எது எது உடலுக்கு நல்லதோ, அதெல்லாம் அவர்களுக்கு வியர்த்தமா யிருக்கும் சிலருக்கு வீட்டுச் சூழ்நிலையும் ஆஸ்துமாவை உண்டாக்கி விடும். இவ்வாறு ஒன்றல்ல இரண்டல்ல; பல காரணங்கள். எடுத்ததெல்லாம் ஆஸ்துமாவிற்குக் காரணமாய் இருக்கலாம். இவைகள் அத்தனையும் ஆஸ்துமாக்காரர்களுக்குத் தானே தவிர மற்றவர்களுக்கு அல்ல.

"இந்தக் காரணங்களை எல்லாம் நீக்கிவிட்டு ஒரு மனிதன் சமூகத்துடன் சுமுகமாய், ஆனந்தமாய் வாழ முடியுமா? வாழத்தான் சாத்தியமா" யென்று யோசிக்க வேண்டும். சரி, பால் பிடிக்க வில்லை யென்றால், பாலைச் சாப்பிடாமல் இருந்து விடலாம். காரம், மசாலா பிடிக்கா தென்றால், சாப்பிடாம லிருந்தால் போகிறது எனலாம். ஆனால் வாழ்க்கையில் எழும் கோப, தாப, மனோ எழுச்சிகளை எப்படிக் கட்டுப் படுத்த முடியும்? அம்மாதிரி ஏற்படாமல் வாழ முடியுமா? 'வாழலாமே' என்று சொல்வது எளிது. நடப்பது கஷ்டம். முற்றும் துறந்த முனிவர்கள் கூடக் கோப, தாப, உணர்ச்சிகளுக்கு வயப் படுகின்றார்கள். சரி, இதையும் அடக்கி வைத்துக் கட்டுப் படுத்த முயற்சிக்கலா மென்றாலும், இயற்கையாய் உண்டாகும் சீதோஷ்ண மாறுதல்களைக் கட்டுப் படுத்த முடியுமா? மழையை வேண்டாமென்று சொல்ல முடியுமா? பனி பெய்ய வேண்டா மென்று தடுக்க முடியுமா? அதது அந்தந்த காலத்தில் வரத்தானே செய்யும்! இதற்குப் பயந்து உள்ளேயே அடைந்து கிடக்க முடியுமா? அப்படி அடைந்து கிடந்தாலும் ஆஸ்துமா

என்னமோ விடுவதாக இல்லையே! எங்கு பதுங்கி இருந்தாலும் அது தன் வேலையை ஆரம்பித்து விடுகிறது.

அப்படியும் ஆஸ்துமா 'ஒரு தொற்று நோய்' என்று சொல்லுவதற் கில்லை. 'பரம்பரையாக வரும்' என்று சொல்லுவதற்கும் இல்லை. சில குடும்பங்களில் பெற்றோர்களுக்கு இருக்கிறது. அவர்களின் சந்ததிகளுக்கும் இருக்கின்றது. சில குடும்பங்களில் அதற்கு மாருகவு மிருக்கிறது. சில குடும்பங்களில் பெற்ருேர்களுக்கு அந்த அம்ச அடையாளம் கூடக் கிடையாது. ஆனல் அவர்களின் சந்ததிகளுக்கு இருக்கிறது. சந்ததிகளிலும் எல்லோருக்கும் வருகிறது என்று சொல்வதற் கில்லை. ஒரு சிலக்கு வருகிறது. அவ்வளவு தான். ஆஸ்துமா வருவதற்கு வயதின் வரம்பே கிடையாது. சிறு குழந்தைகள் முதல் முதியோர்கள் வரையில் இந்த வியாதி வருகிறது.

ஆஸ்துமா ஆரம்பமாவதையும் கண்டு பிடிப்பது கஷ்டமா யிருக்கிறது. முதலில் ஜல தோஷம் போல் பிடிக்கிறது. பிறகு சளி பிடித்து இருமல் ஆரம்பிக்கிறது. அதற்குச் சாதாரண வைத்தியம் செய்தால் போவது போல் போய் மறுபடியும் அடிக்கடி வருகிறது. பிறகு ஒரு நாள் ஆஸ்துமாவைப் போல "கர் கர்" என்ற இழுப்பும், மூச்சும், முட்டலுமாக மாறி விடுகிறது. பிறகு "ஆஸ்துமா" வென்று தெரிகிறது. சிலருக்கு "புல் ஜுரம்" என்று வந்து அதிலிருந்தும் "ஆஸ்துமா" ஆரம்பித்து விடுகிறது. சிலருக்கு இந்த ஆஸ்துமாவே க்ஷயத்திலும் கொண்டு போய் விடுகிறது.

எனவே, "ஆஸ்துமா நோய்க்கு உண்டான இத்தனை காரணங்களையும் அறிந்து அவைகளை விலக்குவதென்பது சாத்தியமல்ல" என்று ஏற்படுகிறதல்லவா! தவிர ஆஸ்துமாவென்பது ஒரு வியாதியே அல்ல! ஏதோ உடலில் ஏற்பட்டிருக்கும் சில மாறுதலினால் ஏற்படும் குறை. சூழ்நிலையில் ஏற்படும் மாறுதல்களைச் சமாளிக்கக் கூடிய உடலுறுதி இல்லாமையே காரணம். எது எப்படி இருப்பினும், ஆஸ்துமா வந்தவர்கள் பெரும் நோயாளிகளைப் போலத் தான் அவதிப்படுகின்றனர். இதற்கு ஒரு நிச்சயமான பரிகாரம் கண்டு பிடிக்க வேண்டியது மிக அவசியம். மனிதன் எடுத்ததற்கெல்லாம் பயந்து பயந்து, அஞ்சி அஞ்சி, "எங்கு ஆஸ்துமா வந்து விடுமோ, எங்கு இருமல் வந்து விடுமோ, இழுப்பு வந்து விடுமோ" என்று சதா ஒதுங்கி வாழ முடியுமா? எது வரினும், என்ன நேரிடினும், எப்படி மாறினும் அத்தனையும் சமாளிக்கக் கூடிய உடலுறுதி வேண்டும்; ஆரோக்கியம் வேண்டும். இவையில்லாமல் உலகில் இன்பமாய் வாழ முடியாது.

"ஆஸ்துமா காற்றுக் குழாய் சம்பந்தப்பட்ட ஒரு நோய்" என்பதில் யாருக்கும் சந்தேகமில்லை. "அதை உடற் பயிற்சிகளினால்தான் குணப்படுத்த முடியும்" என்று வைத்திய உலகத்தார் எப்பொழுதோ முடிவு கட்டி விட்ட விஷயம். ஆனால் நடைமுறையில் அதைக் கொண்டு வர முடியவில்லை. அதற்குக் காரணம் மக்களின் மனப்பான்மை. மக்களுக்கு மருந்தின் மேலிருக்கும் மாறா நம்பிக்கை. எனவே அதற்கும் வைத்தியர்கள் ஒரு குறுக்கு வழியைக் கண்டு பிடித்து விட்டனர்.

ஆஸ்துமாவுக்கு மூச்சுக் குழாய்களைச் சீர் செய்ய பிட்யூடரி கோளத்தின் ஹார்மோனும், அட்றினேல் கோளத்தின் ஹார்மோனும் வேண்டியது அவசியம். இவைகள் கிடைக்கக் கூடிய சிகிச்சை தேவை. இவைகளை சரியான வழியில் அளிக்கக் கூடியது யோக ஆசனங்களே. “வசிஷ்டர் வாயால் பிரம்ம ரிஷி” என்று சொல்வது எவ்வளவு கஷ்டமோ அதைப் போல, டாக்டர்களின் வாயால் “ஆசனங்களைச் செய்” என்று சொல்லுவதும் கஷ்டம். ஆசனம் செய்யும்படி சொல்லுவது அவர்கள் தொழிலுக்கே முற்றிலும் புறம்பானதும், புதுமையானதும் கூட. அதனால், இந்த யோகாசனத்தினால் ஏற்படும் பிட்யூடரி ஹார்மோனையும், அட்றினேல் ஹார்மோனையும் செயற்கை முறையில் தயார் செய்து ஊசி மூலம் குத்தி விடுகிறார்கள். இவ்வூசி மருந்து உட்சென்றதும், ஆஸ்துமாக்காரர்களுக்குச் சற்று விடுதலை கிடைக்கிறது. ஆனால் இந்த மருந்து அடிக்கடி போட்டுக் கொண்டிருக்க வேண்டும். உள் சென்ற மருந்தும் இரத்தத்துடன் கலந்து காற்றுக் குழாய்களைச் சீர்திருத்தி விட்டு, மறுபடியும் வரும் வழியில் மூத்திரக் காய்களால் வடிகட்டப் பட்டு விடுகிறது. மறுபடியும் வேண்டுமானால், மருந்தைச் செலுத்த வேண்டியது தான். இப்படி, அடிக்கடி இம் மருந்தைச் செலுத்துவதனால் காற்றுக் குழாய் சீர்ப் பட்டு நரம்புகளுக்குச் சக்தி ஏற்பட்டு ஆஸ்துமாவும் போய் விடும். நோயாளிக்கு மட்டற்ற மகிழ்ச்சி உண்டாகும். பெரும் விடுதலை கிடைத்த மாதிரி ஒரு உணர்ச்சி இருக்கும்.

ஆனால், இது நீடித்து நிற்க வேண்டுமே! அது தான் கிடையாது! ஒரு வருஷத்திற்குப் பின் மறுபடியும்

ஆஸ்துமா ஆரம்பித்து விடும். இரண்டு வருஷங்கள் பொருத்தும் ஆரம்பிக்கும். இவ்வாறு அவரவர்களின் தேக திடத்தைப் பொருத்தும், காற்றுக் குழாயின் பலத்தைப் பொருத்தும் ஆஸ்துமா மறுபடியும் சீக்கிரம் திரும்புவதோ நாட்பொருத்துத் திரும்புவதோ நடை பெறும். அப்படி வந்தால், நாள் கணக்கில் கஷ்டப்பட்டு மறுபடியும் இந்த மருந்துகளை எடுத்துக் கொள்ள வேண்டியது தான். இது தான் இன்று நடக்கும் குறுக்கு வழி சிகிச்சை. இந்த முறை, வைத்திய உலகத்திற்கு ஏற்றதா யிருந்ததால் அதையே அவர்கள் கடைப் பிடிப்பதில் ஆச்சரியம் ஒன்று மில்லை.

ஆனால், இந்த முறையினால் நோயாளி உலகிற்கு நிரந்தர பலன் ஒன்றும் கிடையாது. வைத்திய உலகுக்கு என்னமோ நிரந்தர பலன் உண்டு. இயற்கை, இயற்கை தான். செயற்கை, செயற்கை தான். இந்த முறை தான் டயாபெடிஸ் விஷயத்திலும் நடைபெறுகிறது. இன்ஸுலின் உற்பத்தியாகும் பாங்கிரியாஸ் கோளம் சரிவர இன்ஸுலினை உற்பத்தி செய்ய வில்லை யென்றால், இரத்தத்தில் சர்க்கரை அதிக மாகும். அதற்கு இன்ஸுலினை ஊசி மூலம் குத்தி விடுகின்றனர். அதைப் போல் பிட்யூடரி கோளத்தின் ஹார்மோன் குறைவினாலும், அட்ரினேல் கோளத்தின் சோம்பலினாலும் அதன் வேலையாகிய நரம்புகளைச் சுறு சுறுப் புண்டாக்கல், உயிர் கொடுத்தல், உஷ்ணத்தை உண்டாக்கல், முதலியன தடைப் படுகின்றன. அப்பொழுது தன் சூழ் நிலையிலுள்ள மாறுதல்களைத் தாக்குப் பிடிக்கும் சக்தி குன்றி விடுகிறது. உடனே ஆஸ்துமா வந்து விடுகிறது. அதற்குச் சரியான வழி, தூங்கிக் கிடக்

கும், சோம்பிக் கிடக்கும், பிட்யூடரி கோளத்தையும் அட்றினேல் கோளத்தையும் இயற்கை வழியில் விழிப் படையச் செய்வித்துத் தன் வேலையை ஒழுங்காய்ச் செய்விக்க வேண்டும். அதற்கு இந்த யோகாசன வழியே சிறந்தது. அதிலும் ஆரம்பத்தில் ஆஸ்துமாக்காரர்கள் செய்ய வேண்டியது இந்த விபரீதகரணி ஆசனமே யாகும்.

கிணற்றின் தண்ணீர் வற்றி விட்டது யென்ருல் தூர் எடுக்கலாம். அல்லது இன்னும் சற்று ஆழம் செய்யலாம். அப்பொழுது தண்ணீர் வராமல் அடைந்து கிடக்கும் ஊற்று திறந்து கொள்ளும். தண்ணீர் தாஞகக் கிடைக்கும். அப்படி யெல்லாம் ஒன்றும் செய்யாமல், அடைபட்ட ஊற்றைத் திறக்க முயற்சி செய்யாமல், கிணற்றில் தண்ணீர் வற்றி விட்டால், வேறு எங்கிருந்தாவது தண்ணீரைக் கொண்டு வந்து கிணற்றில் விட்டு, அதை வேண்டும்போது உபயோகத்திற்கு எடுத்துக் கொள்வது எவ்வளவு புத்திசாலித் தனமோ, அவ்வளவு புத்திசாலித் தனமாய் இருக்கிறது, இந்த ஆஸ்துமா நோய்க்குப் பிட்யூடரியின் ஹார்மோனேயும், அட்றினேல் ஹார்மோனேயும் உடலுக்குள் செலுத்துவது. கிணற்றில் தூர் எடுத்தால் நிரந்தரமாய்த் தண்ணீர் கிடைப்பது போல், யோகாசனங்கள் செய்தால் நிரந்தரமான ஹார்மோன் சத்து கிடைத்துக் கொண்டிருக்கும். அப்படிச் செய்யாமல் மருந்தைச் செலுத்துவதானது வெளியி லிருந்து தண்ணீரைக் கொண்டு வந்து கிணற்றில் நிரப்புவதற்கு ஒப்பாகும். "எது சரியான வழி; நிரந்தர வழி" என்பதை வாசகர்களின் முடிவுக்கே விட்டு விடுகிறேன்.

ஆஸ்துமாவுக்கு ஆசன சிகிச்சை

ஆஸ்துமாவைப் பற்றி அலசி, ஆராய்ந்து, கடைசியில் "ஆஸ்துமாவுக்குத் தகுந்தது ஆசன சிகிச்சை" தான் என்ற முடிவுக்கு வந்துள்ளோம்.

ஆஸ்துமாவுக்கு முதன் முதலில் செய்ய வேண்டியது விபரீதகரணி ஆசனம் தான் என்றாலும், மற்றும் சில ஆசனங்களையும் அதனுடன் செய்ய வேண்டும். இது தவிர, ஆஸ்துமா, மூச்சு சம்பந்தான கோளாறு ஆனதினால் சில வித மூச்சுப் பயிற்சிகளும் தேவை. எனவே இங்கு ஆஸ்துமாவுக்கு, வேண்டிய ஆசனங்களைப் பற்றிச் சொல்லிவிட்டு அடுத்த படி மூச்சுப் பயிற்சிகளைப் பற்றிக் கவனிப்போம்.

காலையில், காலைக் கடன்களை முடித்து விட்டு, அதாவது பல் துலக்கி, மல ஜலம் கழித்து விட்டு ஆசனங்களைச் செய்ய ஆரம்பிக்க வேண்டும். இந்தக் காலத்தில் காலைக் கடன் என்றால், எழுந்ததும் பல்லைக் கூடத் துலக்காமல், வாயைக் கூடக் கொப்பளிக்காமல், காபியோ, டீயோ மற்றும் அவரவர்களுக்கு வழக்கமான கோகோ, அல்லது ஓவல்டின் ஏதாவது ஒன்றைச் சாப்பிடுவது என்று வழக்கப் படுத்திக் கொண்டிருக்கிறார்கள். சிலர் போனால் போகிற தென்று வாயைக் கொப்பளித்துச் சாப்பிடுவார்கள். சிலர் பல்லைத் துலக்கினதும் சாப்பிடுவார்கள். அதன் பிறகு தான் வெளிக்குப் போக யோசிப்பார்கள். சிலருக்கு அதுவே வழக்க மாகி விட்டது. அவர்கள் வழக்கமாய் அருந்தும் பானங்கள் அருந்தா விட்டால், அவர்களுக்கு வெளிக்குப் போகும் உணர்ச்சியே ஏற்படாது. இந்த அநாகரிக வழக்கம் எப்படியோ நம்மிடை அதிக மாகிக் கொண்டு

வருகின்றது. இம் மாதிரி பழக்க வழக்கங் களிருந்தால் அவைகளை எல்லாம் மூட்டை கட்டி வைத்து விட்டுத் தான் ஆசனம் பழக வேண்டும். "ஏன் சார்! இது வழக்க மாய் விட்டதே; காபி சாப்பிடாமல் வெளிக்கு வராதே" எனலாம். பரவா யில்லை; வெளிக்கு வரா விட்டாலும் பாதக மில்லை. பல் துலக்கி விட்டு கை, கால்களைச் சுத்த மாய் அலம்பிக் கொண்டு, அதன் பிறகு ஆசனங்களைப் பழ கத் துவக்கலாம். சில நாட்கள் இவ்வாறு செய்து கொண்டு வந்தால், ஆசனங்களின் பயனால் காலையில் வெளிக்குப் போகும் பழக்கம் உண்டாகும். அது வரை ஆசனம் செய்த பின்பும் வெளிக்குப் போகலாம். இடையில் வந்தாலும் போய் வந்து, பிறகு ஆசனத்தை விட்ட இடத்திலிருந்து தொடர்ந்து ஆரம்பிக்கலாம்.

விபரீதகரணி ஆசனத்தை முதலில் ஒரு நிமிஷம் மூன்று தடவை செய்யலாம். பிறகு இரண்டு மூன்று நாட்களுக்குப் பின், இரண்டு நிமிஷங்கள் மூன்று தடவை கள் செய்யலாம். இவ்வாறு வாரத்துக்கு ஒரு நிமி ஷமோ, இரண்டு நிமிஷங்களோ அதிகமாக்கிக் கொண்டு வந்து, ஒரே தடவையிலோ அல்லது இரண்டு மூன்று தடவைகளிலோ இருபது நிமிஷங்கள் வரை செய்யப் பழ கிக் கொண்டால் போதும். அதிகமானால் அரை மணிக்கு மேல் போகக் கூடாது. ஒவ்வொரு தடவைக்கும் மத்தி யில் முதுகுக் கடியில் இருக்கும் படுக்கைக் கட்டை எடுத்து, அவரவர் தேக நிலை வயதுக்குத் தக்கபடி, ஒரு நிமிஷம் முதல் மூன்று நான்கு நிமிஷங்கள் வரை ஒய்வு எடுத்துக் கொள்ளலாம். ஒய்வெடுத்துக் கொள்ளும் போது, நன்கு விரிப்பில் கால் கைகளை நீட்டிப் படுத்து,

கண் மூடி உடலைத் தளர விட வேண்டும். அச்சமயம் தன் மொழித் துதியை நுரை ஈரலுக்கு அளிக்கலாம். அதாவது நுரை ஈரல்களை மனத்தால் நினைத்து மனதால் அதைத் தடவிக் கொடுத்துக் கொண்டே "நுரை ஈரல்களே உங்களைச் சேர்ந்த பீடை இதோ ஒழிந்து விட்டது; நீங்கள் ஆரோக்கிய மடைகிறீர்கள்; பிராண வாயு தாராளமாய் உங்களிடையே பரவுவதாக! உங்களுக்குச் சக்தி அளிக்கின்றேன்; நீங்கள் பலம் பெறுவீர்களாக!" என்று பன்முறை சொல்லிப் பழகலாம்.

விபரீதகரணி ஆசனம் செய்யும்போதும், இருதயத்திலிருந்து வரும் இரத்தம் நுரை ஈரல்களுக்கு நிறையப் பாய்வதாகவும், அங்குள்ள காற்றுக் குழாய்களின் இறுக்கம் விலகி விரிவதாகவும், ஆரோக்கியம் அடைவதாகவும் நினைத்துக்கொள்ள வேண்டும். இப்படி நினைப்பதால் சாதாரணமாய் குணம் ஏற்படுவதை விட சீக்கிரம் குண மேற்படும்.

விபரீதகரணியை வேண்டிய நேரம் செய்து விட்டுப் பிறகு சாந்தியாசனம் செய்ய வேண்டும். அதன் பின் நாடி சுத்தி செய்ய வேண்டும்.

விபரீதகரணி ஆரம்பித்த ஒரு வாரம் பொறுத்தோ, இரண்டு வாரங்கள் பொறுத்தோ சர்வாங்காசனத்தை ஆரம்பிக்கலாம். அவரவர்களின் பலம், ஆஸ்துமா நிலை, வயதை அனுசரித்து சர்வாங்காசனத்தைச் சீக்கிரமாகவோ, தாமதமாகவோ துவங்கலாம். சர்வாங்காசனத்தை அதிக நேரம் செய்ய வந்த பின், அதாவது இருபது அல்லது முப்பது நிமிஷங்கள் வரை செய்ய வந்தால், விபரீதகரணி செய்யும் நேரத்தைக் குறைத்துக் கொள்ளலாம். ஐந்து அல்லது

பத்து நிமிஷங்கள் விபரீதகரணி செய்தால் போதும். சர்வாங்காசனத்துடன், மத்ஸ்யாசனமும் செய்ய வேண்டியது அவசியம்.

இவைகளை யெல்லாம் ஒரு மாதமோ அல்லது இரண்டு மாதங்களோ செய்தபின் சிரசாசனமும் செய்யலாம். இதை அரை அல்லது ஒரு நிமிஷம் ஆரம்பித்துப் பதினைந்து இருபது நிமிஷங்கள் வரை இரண்டு மூன்று தடவைகள் செய்யலாம்.

இவைதான் மிக முக்கியமானவை. இதைத் தவிர புஜங்காசனம், அர்த்த மத்ஸ்யேந்திராசனம், உட்டியாண முதலியவைகளும் செய்யலாம். இவைகளைச் செய்யப் போதிய திடமும், பலமுமிருந்து செய்தால் ஆஸ்துமா இன்னமும் வெகு விரையில் குணமாகும்.

ஆஸ்துமாவுக்கு இத்தனை ஆசனங்களையும் செய்ய வேண்டுமானாலும் விபரீதகரணி ஆசனம் மட்டுமே இதற்குப் போதுமானதாய் இருக்கிறது. ஒரு அம்மாள் வயது நாற்பது. மிகப் பலவீனம். நல்ல இரத்தம் கிடையாது. பல தடவை ஆஸ்துமா வந்து வந்து போயிற்று. ஆசனம் செய்யலாமென்றால் 'உடலில் சக்தி யில்லையே' என்று அவர்களுக்குப் பயம். இதைத் தவிர வயிற்றில் பெரிய ஆப்பரேஷன் செய்யப்பட்டிருந்தது. எனவே, இவர்களுக்கு வேறு ஆசனங்கள் செய்ய முடியாது; செய்யவும் கூடாது. அவர்களுக்கு விபரீத கரணி மட்டும் சொல்லித் தரப்பட்டது. சில வாரங்களில் ஐந்து நிமிஷங்கள் வீதம் மூன்று தடவைகள் மட்டும் தான் செய்தார்கள். கூட சாந்தியாசனமும், நாடி சுத்தியும் காலை மாலை இரு வேளையும்

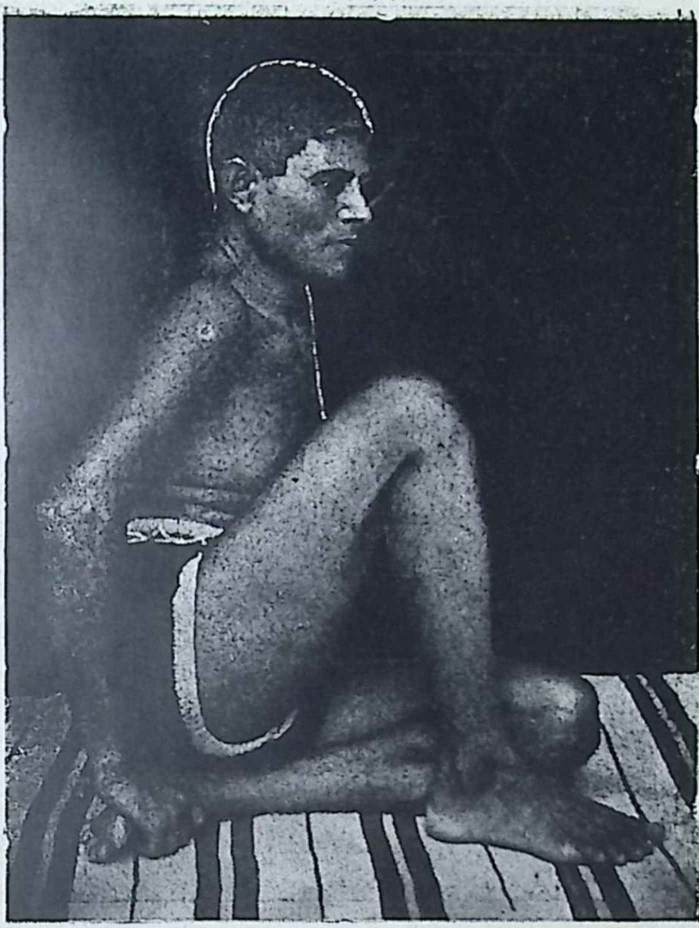
செய்து வந்தார்கள். அவர்களுக்கு வர வர மூச்சுத் திணறு வது நின்று விட்டது. முகம் தேஜஸ் அடைய ஆரம்பித் தது. உடலில் பலமும் உண்டாகி விட்டது. ஆஸ்து மாவும் இருந்த இடம் தெரியாமல் போய் விட்டது பிறர் உதவியுடன் சதா இருந்து வந்த அந்த அம்மாள், வீட்டு வேலைகளையும் இப்பொழுது அவர்களாகவே செய்து கொள்ளுகிறுர்கள். அவர் வேறு ஆசனங்களைக் கூட செய்ய வில்லை. விபரீதகரணியும், நாடி சுத்தியும் மட்டும் தான் செய்து வந்தார்கள்.

மற்ெருரு நண்பர், வயது அறுபது. அவர் வாழ் நாளில் பாதி ஆஸ்துமாவால் அவதிப்பட்டவர்; சிறிது மழை, பனி கூட தாங்காது. பனி காலம் பூராவும் சித்திர வதை போல கஷ்டப் பட்டுக் கொண்டிருந்தார். அவருக் குச் சர்வாங்காசனம் மட்டும் சொல்லித் தந்தேன். அதை மட்டும் அரை மணி நேரம் செய்வார். அவர் ஆரம்பித்த அடுத்த பனி காலத்துக்குள் அதாவது மூன்று நான்கு மாதங்களுக்குள் ஆஸ்துமா போய் விட்டது. பனிக்காலத் தில் வர வேண்டிய ஆஸ்துமா வெனும் பிரம்ம ராட்சதன் வரவே இல்லை. அவர் வேறு ஒரு ஆசனம் கூடச் செய்ய வில்லை. எந்த வித மூச்சுப் பயிற்சிகளையும் செய்ய வில்லை. பூரண ஆரோக்கியத்துடன், வாலிபர்களுக் கிருக்கும் சுறு சுறுப்புடன் வேலைகளைக் கவனிக்கிறுர்.

எனவே, ஆஸ்துமாவுக்கு விபரீத கரணியோ, அல்லது சர்வாங்காசனம் மட்டும் கூடப் போது மானது. ஆனல் மற்றவைகளையும் செய்தால் குணம் இன்னும் சீக்கிரம் காணலாம். சில மூச்சுப் பயிற்சிகளிருக்கின்றன, அவை

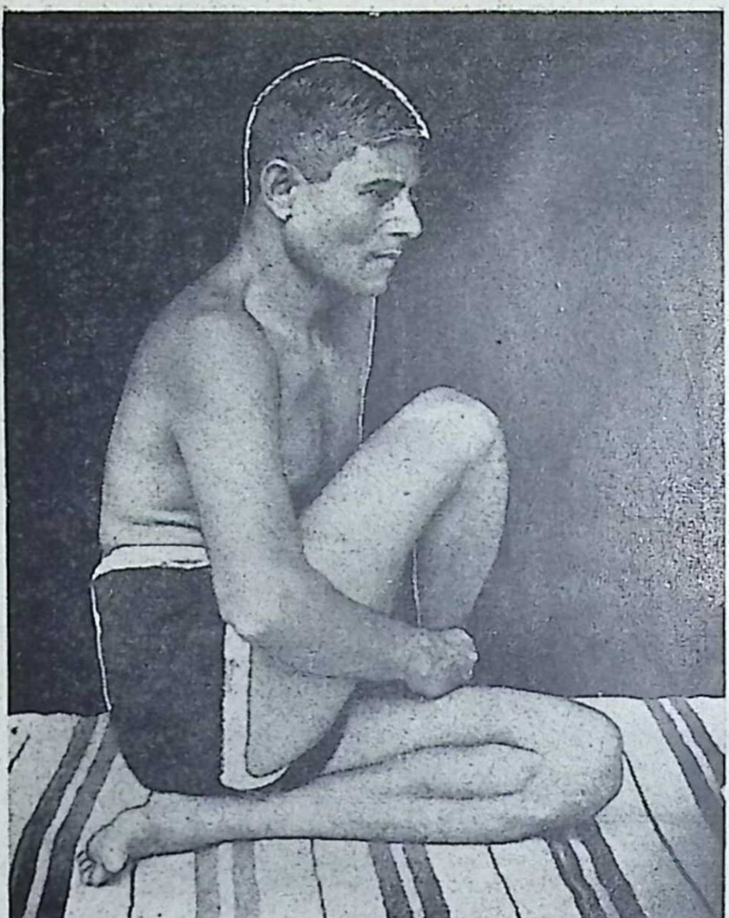
கள், திணறிக் கொண்டிருக்கும் ஆஸ்துமாக்காரர்களுக்கு உடனடியாக விடுதலை யளிக்கும்,

வைத்தியர்கள் ஊசி மூலமாக ஏற்றும் பிட்யூடரி ஹார்மோன் சக்தி, விபரீதகரணி ஆசனத்தைச் செய்வ தால் கிடைக்கின்றது. விபரீதகரணி செய்யும் போது, சிரசிற்கும் இரத்தம் நன்ருய்ப் போவதால் சிரசாசனப் பலனில் பாதியும் கிடைக்குமென்று முன்பே சொல்லப்பட் டிருக்கின்றது. எனவே, சிரசில் இருக்கும் பிட்யூடரி கோளத்திற்கு நன்கு இரத்தம் பாய்ந்து சோம்பிக் கிடக்கும் பிட்யூடரியைச் சுறு சுறுப் புண்டாக்குவ துடன், அதன் ஹார்மோனையும் பெருவாரியாக இரத்தத்தில் கலக் கின்றது. அப்படிக் கலந்த இரத்தமானது, நுரையீரல் களுக்குச் செல்லும் போது, அங்குள்ள நாடி நரம்புக ளெல்லாம் புத்துயிர் அடைகின்றன. மூளைக்கும் இரத்தம் நன்ருய்ச் செல்லுவதால், மூளையிலிருந்து முது கெலும்பின் வழியாக புறப்பட்டுச் செல்லும் நரம்புகளெல்லாம் நல்ல சக்தியைப் பெறுகின்றன. அப்படிச் செல்லும் நரம்பு களில், முதுகெலும்பி லிருந்து பிரிந்து நுரையீரல்களுக்குச் செல்லும் நரம்புக் கூட்டங்கள், முக்கியமாய் விபரீதகரணி யில் உயிர்ப்பிக்கப் படுகின்றன. ஏனெனில் அது தான் இப்பொழுது தரைப் பக்கம் இருக்கும் பாகம். அந்த இடம் வளைக்கப்பட்டு இரத்தமும் அங்கு பாய்வதால் உணர்ச்சி நரம்புகள் பலப் பட்டு, எந்த சூழ் நிலையையும் தாங்கக் கூடிய சக்தி அடைகின்றது தவிர, கழுத்தின் பாகத்தில் உணர்ச்சி நரம்புகளின் கூட்டத்திற்கும் இரத்தம் பாய்வதால், அதுவும் நல்ல உணர்ச்சி கொண்டு சரீரம் பூரா விற்கும் சக்தியை அளிக்கின்றது. விபரீதகரணி செய்யும்



சித்திரம் 81] அர்த்தமத்ஸ்யேந்திராசனம் [பக்கம் 559

(ஆரம்ப நிலை 1)



சித்திரம் 82] அர்த்தமத்ஸ்யேந்திராசனம் [பக்கம் 559

(ஆரம்ப நிலை 2)

போது, பிட்யூடரியும், தைராய்டும் நல்ல ஆரோக்கியம் அடைவதால், அதன் ஆளுகைக்கு உட்பட்ட அட்றினேல் கோளமும், ஆரோக்கிய மடைந்து, சுறு சுறுப்படைந்து அதன் ஹார்மோனும் இரத்தத்தில் கலக்கப்படுகின்றது. அப்பொழுது இரத்தம் சக்தி பெற்று, அடைந்து கிடந்த காற்றுக் குழாய்க்கும் புத்துணர்ச்சி அளிக்கின்றது.

ஆஸ்துமாக் காரர்களுக்குச் சாதாரணமாய் இரத்தம் சுத்தமாய் இருக்காது. இரத்தம் சுத்தமாய் இல்லாததினால் தான் அநேகமாய் ஆஸ்துமாவும் வருவது வழக்கம். சிலருக்குச் சொறி, சிரங்குகள் போன்ற வியாதிகள் ஏற்படும்.

சொறி சிரங்குக்கான மருந்துகளைச் செய்து அதைப் போக்கடித்ததும், ஆஸ்துமா மறைந்து விடும். சிலருக்கு இருதயம் பலவீனமாய் விடும். சிலருக்கு குண்டிக்காய் பல வீனப்பட்டோ, கெட்டோ விடும். காரணம், ஆஸ்துமாக் காரர்களுக்கு நுரைஈரல் சரியாய் வேலைச் செய்யாததால் பிராண வாயு சரிவரக் கிடைக்காது. அதனால் கெட்ட இரத்தம் சரிவர சுத்தமாகாது. அந்த அசுத்த இரத்தத் தையே இருதயம் அடித்தடித்து அனுப்புவதால் இருதய மும்பலவீன மடைகின்றது. பிறகு அந்த இரத்தம் குண் டிக் காய்க்குச் செல்லும்போது, குண்டிக்காயும் பலவீன மடையவோ, கெடவோ செய்கின்றது. எனவே ஆஸ்துமாக் காரர்களுக்கு இருதயமும், குண்டிக்காயும் சரியாய் இல்லா மல் இருக்கிறதற்கு இது தான் காரணம் இப்படி இரத் தம் கெடுவதால் தான் சொறி, சிரங்குகள் வருகின்றன. எனவே இரத்தம் சுத்தமாக முதலில் பிராண வாயு

வேண்டும். அதைச் சரிவர எடுத்துக்கொள்ள நுரை ஈரல் ஆரோக்கியம் வேண்டும். அதற்கு விபரீதகரணி ஆசனம் ஆச்சரியப்படும் வண்ணம் வேலை செய்கின்றது.

விபரீதகரணி செய்தால் ஆஸ்துமாவை மட்டும் போக்கடிப்ப தில்லை. அதனுல் உண்டாகும் இருதய நோய்கள் மூத்திரக்காய்க் கோளாறு, சொறி, சிரங்கு சகலமும் குணமாய் விடுகிறது. அட்றினேலின் மருந்தும், பிட்யூடரியின் மருந்தும் என்ன குணம் செய்யுமோ அதைவிட இது நிரந்தர குணம் செய்வதுடன், அதனுல் செய்ய முடியாத மற்ற நோய்களேயும் குணம் செய்விக்கின்றது.

ஆத்துமாவும், மூச்சுப் பயிற்சிகளும்

மூச்சுப் பயிற்சிகளில் பல உண்டு. எல்லாம் பிராணுயாமத்தின் பல பிரிவுகளே. பொதுவாய்ப் பிராணுயாமமானது மனிதனின் லக்ஷ்யப் பாதைக்கு அழைத்துச் செல்லும் மிக உன்னத மார்க்கமாணுலும், வாழ்க்கையில் ஏற்படும் பல இன்னல்களே அவ்வப்போது தீர்க்க, அதைப் பலவித முறைகளாக வகுத்திருக்கின்றனர். எப்படி, இன்ன வியாதிக்கு இன்ன ஆசனம் செய்தால் குணமாகும் என்று இருக்கிறதோ, அதைப் போல் பிராணுயாமத்திலும் இன்ன நோய்க்கு இன்னவித பிராணுயாமம் செய்தால் குணமாகுமென்று இருக்கிறது.

மனிதன் எப்பொழுதும் ஒரே இடத்தில் இருந்து ஒரே மாதிரியாய் வாழ முடியாது. அந்தந்த சீதோஷ்ண நிலைக்குத் தக்கபடி உடலும் மாறுதல் கொள்ளும். அதை

அறிந்து அவ்வப்போது உடலைச் சரிசெய்து கொள்ள நமது யோகிகள் மிக அற்புதமான சாதனைகளை எல்லாம் கண்டு பிடித்திருக்கின்றனர். உடல் உஷ்ணமானால் அதைக் குளிரச் செய்யச் சில பிராணாயாமங்கள் இருக்கின்றன. உடல் குளிர்ச்சி அடைந்து விட்டால் உஷ்ணமாக்கச் சில வித பிராணாயாமங்களுண்டு. ஒரு பாலை வனத்தில் அல்லது குடிக்க ஜலமே கிடைக்காத ஒரு காட்டைக் கடக்கிறோம் என்று வைத்துக் கொள்வோம். தாகம் நாக்கை வறட்டு கிறது. பொறுக்க முடியவில்லை. அப்பொழுது கூட தாகம் எடுக்காமல் பல மைல்கள் நடக்கக்கூடிய சக்தியைத் தரும் பிராணாயாமம் இருக்கிறது. இன்னும் வாழ்க்கையில் எதிர்ப் படும் பலவித நோய்களை வென்று சுகமாக வாழவும் பிரா ணாயாமம் உதவுகிறது. இத்தனைக்கும் மேலாக மனிதன் தன் குண்டலினி சக்தியை எழுப்பிப் பிரம்ம சாக்ஷாத் காரத்தில் ஆனந்தமாய்ப் பேரின்ப சுகத்தை அனுபவிக்க வும் பிராணாயாமம் உதவுகிறது. எனவே பிராணாயாம மானது நமது வாழ்க்கையில் மிக இன்றியமையாதது. யோகிகள் மட்டும் தான் பிராணாயாமம் செய்து முக்தி அடைய வேண்டுமென்பதில்லை. சாதாரணமான மக்களும் அவைகளைச் செய்து பிணியிலிருந்து விடுபட்டு ஆரோக்கி யத்தை அடையலாம்.

ஆஸ்துமாவிற்கு முக்கியமாக 'உஜ்ஜயி' (Ujjayi), 'கபாலபாதி' (Kapalabhati), 'பஸ்திரிகா' (Bhastrika), என்ற பிராணாயாமப் பயிற்சிகள் ஏற்றவை. இவை எல்லா முமே ஒரே தடவையில் செய்ய வேண்டியதில்லை. முதலில் உஜ்ஜயி சில நாட்கள் செய்யலாம். பின் கபாலபாதி சில நாட்கள் செய்யலாம். பின் பஸ்திரிகா செய்யலாம்.

செய்யும் விதம்

இப் பயிற்சிகளைச் செய்ய பத்மாசனத்தில் உட்காருவது நல்லது. வீராசனத்தில் உட்காரலாம். அப்படியும் உட்கார முடியாதவர்கள் சாதாரணமாய் நாம் உட்காருவதைப் போல சுகாசனத்திலும் உட்காரலாம். முதுகெலும்பு, கழுத்து, சிரசு இவை மட்டும் நேராய் நிமிர்ந்திருக்க வேண்டும். சுத்தமான காற்றுள்ள இடமாய் இருக்க வேண்டும். அமைதியான இடமாய் இருந்தால் இன்னமும் சிலாக்கியமே. சுத்தமான காற்றும், வெளிச்சமுமுள்ள பூஜை அறையாய் இருந்தால் மிக உத்தமம். சௌகரிய மில்லா விட்டால் சுத்தமான காற்றுள்ள இடமாகவாவது யிருப்பது அவசியம்.

உஜ்ஜயி

நேராய் நிமிர்ந்து உட்காரவும். வாயை நன்கு மூடிக் கொள்ளவும். இரண்டு மூக்குத் துவாரங்களின் வழியாய் மூச்சை மெதுவாய் இழுக்கவும். மூச்சை இழுக்கும் போது, உள் தொண்டையில் லேசாய் சத்தம் உண்டாகும் வண்ணம் 'இஸ்' என்ற சத்தத்துடன் காற்று இழுக்க வேண்டும். இதைக் கவனித்து ஒரே நிதானமாய்ச் செய்ய வேண்டும். மார்பை விரித்து, நுரை ஈரல் நிறையக்கொள்ளு மட்டும் மூச்சை இழுத்து நிரப்பவும். பிறகு முடிந்த மட்டும் அப்படியே மூச்சை நிறுத்தவும். கஷ்டப் பட்டு அதிக நேரம் நிறுத்தக்கூடாது. கஷ்ட மில்லாமல் எவ்வளவு நேரம் நிறுத்த முடியுமோ நிறுத்தவும். பிறகு மெதுவாய் மூச்சை அடக்கினபடி வெளியில் விடவும். இல்லையானல், "புஸ்" என்று மூச்சு வெளியில் சென்று விடும். மூச்சை

அடைத்து வைத்து இருப்பதற்குக் கும்பகம் என்று பெயர். கும்பகம் செய்யும் போது மூக்குத் துவாரங்களைக் கைவிரல்களால் மூடிக் கொண்டால் சிறிது கூட மூச்சு வெளி யேறுமல் இருக்க உதவும். ஆரம்ப சாதகர்கள் இப்படிச் செய்வது நல்லது.

அதை ஆரம்பத்தில் ஏழு தடவையும், பிறகு வாரத்துக்கு இரண்டு தடவை வீதம் அதிகமாக்கி வந்து இருபது, இருபத்தைந்து தடவைகள் வரை செய்யலாம். இதைக் காலை மாலை தவறுமல் செய்ய வேண்டும். இது அவ்வளவு கஷ்டமான பிராணயாமம் அல்ல ஆகையால் மற்ற நேரங்களிலும் செய்யலாம். ஆஸ்துமாக்காரர்கள் ஒரு நாளைக்கு நான்கு, ஐந்து தடவைகள் கூடச் செய்யலாம். இந்தப் பயிற்சி மட்டும் நாற்காலியில் உட்கார்ந்தவாறும், நின்றபடியும் கூடச் செய்யலாம்.

கபாலபாதி

இதில் மூச்சை வேகமாய் இழுக்கவும், விடவும் செய்ய வேண்டும். இதைச் சீக்கிரம் சீக்கிரமாகவும் செய்ய வேண்டும். இதில் மூச்சை இழுப்பதும், விடுவதும் ஒரு விநாடியில் முடிந்துவிட வேண்டும். ஒரு விநாடியில் ஒரு தடவை மூச்சை இழுக்கவும் விடவும் செய்ய வேண்டும். இதில் மூச்சை வெளி விடுவதை முக்கியமாய்க் கவனிக்க வேண்டும். ஒரு மூச்சுக்கும் மறு மூச்சுக்கு மிடையில் ஒரு ஒழுங்கான கால வரையறையுடன் ஒரே விதானமாய் ஒரே அளவாய்ச் செய்ய வேண்டும். சில சமயம் வேகம் குறைவாகவும், சில சமயம் வேகமாகவும் செய்யக் கூடாது. மூச்சை இழுப்பதை விட விடுவதில் வேகம் அதிகம்

செலுத்த வேண்டும். இவ்வாறு ஆரம்பத்தில் பத்து தடவை செய்யலாம். பின் இரண்டு மூன்று மூச்சுகளை சாதாரணமாக இழுத்துவிட்டு, மறுபடியும் பத்து தடவை செய்யலாம். இம் மாதிரி ஆரம்பத்தில், முதல் வாரத்தில் காலையில் மட்டும் செய்தால் போதும். இரண்டாவது வாரத்தில், காலை மாலை இரண்டு வேளையும் செய்யலாம். மூன்றாவது வாரத்திலிருந்து ஒரு தடவையில் பத்து மூச்சு வாங்கி விடுவதை இருபது ஆக்கலாம். இவ்வாறே வாரத்துக்குத் தடவைக்குப் பத்து எண்ணிக்கை அதிகமாக்கி வந்து, ஒரு தடவைக்கு அறுபது எண்ணிக்கை வரை செய்யலாம். இம் மாதிரி மூன்று தடவைகள் ஒரு வேளைக்கு செய்தால் போதும்.

பஸ்திரிகா

உஜ்ஜயி, கபாலபாதி இரண்டும் கலந்ததே பஸ்திரிகாவாகும். பஸ்திரிகா செய்ய ஆரம்பித்தபின் நோயாளிகள் உஜ்ஜயி, கபாலபாதி செய்ய வேண்டிய அவசியமில்லை. துருத்தி எவ்வாறு 'புஸ்' 'புஸ்' என்று காற்றை வெளிப்படுத்துகின்றதோ அதைப்போல வேகமாய்க் காற்றை இழுத்து வெளியில் விட வேண்டும். காற்றை வெளியில் விடும்போது பூரணமாய் வேகத்துடன் வெளியேற்ற வேண்டும். இவ்வாறு ஒரு விநாடிக்கு ஒன்று வீதம் இருபது தடவை செய்ய வேண்டும். பின் எவ்வளவு மூச்சை உள்ளுக்குக் கொள்ள முடியுமோ அவ்வளவையும் மிக லேசாய் நிதானமாய் இழுத்து நுரையீரலை நிரப்பிக் கும்பகம் செய்ய வேண்டும். ஆரம்ப சாதகர்கள் கும்பகம் செய்யும்போது வலது கை விரல்களால் மூக்குத் துவாரங்களை அடைத்துக் கொள்ளலாம். கஷ்டமில்லாமல் முடிந்த நேரம் கும்பகத்

தில் இருந்து, பின் நிதானமாய் மூச்சைப் பூரணமாய் வெளி யில் விடவும். இப்படிச் செய்தால் ஒரு பஸ்திரிகா செய்த தாகும். பிறகு, சில சாதாரண மூச்சுகளை விட்டுக் கொண்டு அரை நிமிடமோ, ஒரு நிமிடமோ அவரவர்களுக்கு வேண் டிய நேரம் ஓய் வெடுத்து கொண்டு மறுபடியும் பஸ்திரிகா செய்யலாம். இம் மாதிரி மூன்று தடவை செய்யலாம். இது மிகவும் உஷ்ணத்தையும், பிராண சக்தியையும் கொடுக்கும் பயிற்சியானதினுல் அதிகாலையில் மாத்திரம் செய்யலாம். சந் தியா செய்யும் போதும் செய்யலாம். நோயாளிகள் இதைச் செய்யும் போது களைப்பு ஏற்பட்டால், உடனே நிறுத்தி விட்டு, ஓய் வெடுத்துக் கொண்டு களைப்பு நீங்கிய பின் மறு படியும் செய்யலாம். நோளிகள் இவ்வளவு செய்தால் போதும். குளிர் காலத்தில் காலையும் மாலையும், வெய்பில் காலத்தில் அதிகாலையில் மட்டும் செய்யலாம்.

பொதுவாய் எந்த மூச்சுப் பயிற்சிகளைச் செய்தாலும் முதுகெலும்பு, கழுத்து, சிரசு இவைகளை நேராய் வைத் திருக்க வேண்டும். வாய் மூடியிருக்க வேண்டும். வாயின் வழியே சுவாசத்தை இழுக்கவும் விடவும் கூடாது. மூக்கின் வழியே தான் சுவாசிக்க வேண்டும்.

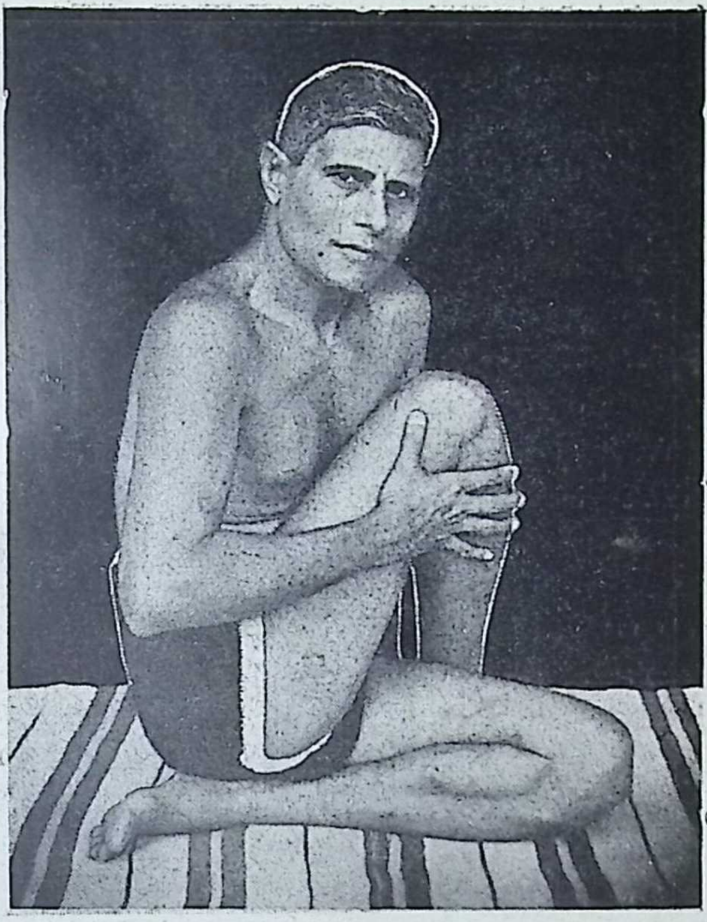
பலன்கள்

இப் பயிற்சிகள் எல்லாமுமே ஆஸ்துமாக்காரர்களுக்கு மட்டும் ஏற்பட்டதல்ல. மூச்சு சம்பந்தமாகவும், நுரை ஈரல் சம்பந்தமாகவும் குறையுள்ள சகல நோயாளிகளும், செய்யலாம். முக்கியமாய் க்ஷயத்துக்கு இவை மிகச் சிறந் தது. மற்றும் பீனிசம், மூக்கில் சதை வளர்தல், ஜல தோஷம், இருமல் முதலிய சகல வற்றிற்கும் சிறந்தது.

உஜ்ஜயி:—தலை உஷ்ணம் விலகும். அழகேற்படும். முகத்தில் தேஜஸ் உண்டாகும். இருமல், க்ஷயம் முதலிய சகல நுரை ஈரல் சம்பந்தமான வியாதிகளும் விலகும். பல வீனத்தைப் போக்கும். உஜ்ஜயி செய்யும் போது ஒரு வித சத்தம் உண்டாவதனால், குரல்வளை சந்திகள், காற்றுக் குழாய்களின் உள் சுவர்கள், ஆகிய இவைகள் சுறு சுறுப் படைந்து ஆரோக்கிய மடைகின்றன.

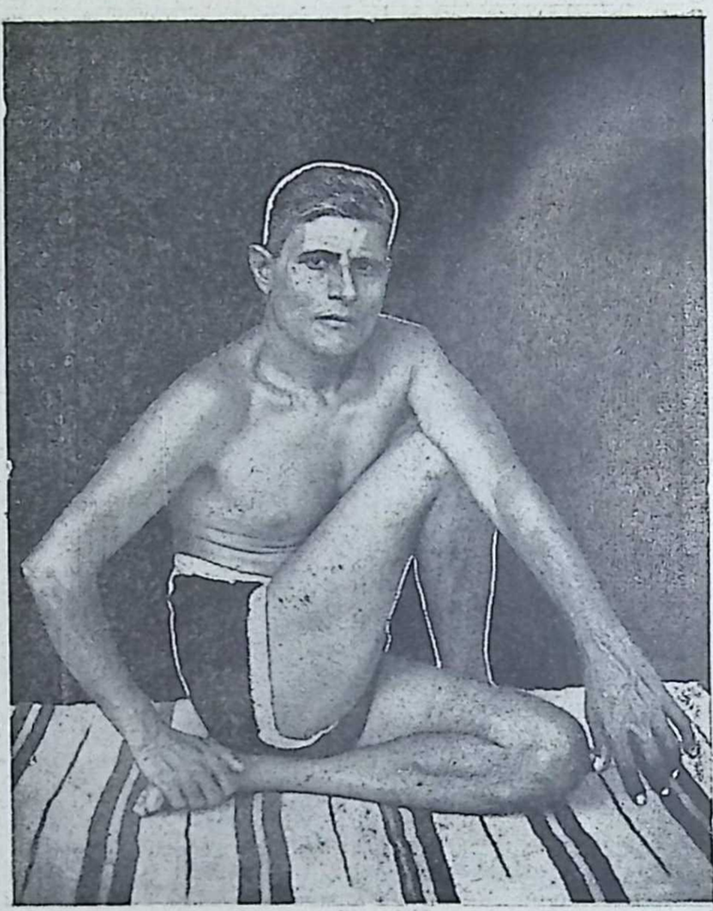
கபாலபாதி:—இது செய்வதனால் தசைகள், தசை நார்கள், நரம்புச் சக்கரங்கள், எலும்புகள், எலும்பைச் சேர்ந்த பொருள்கள் முதல், உடலிலுள்ள பரம அணுக்கள் வரை பிராணனால் தூண்டப்படுகின்றன. சுவாசக் குழாய் கள், நாசித் துவாரங்கள் சுத்தமாக்கப் படுகின்றன. சகல விதமான கபரோகத்தையும் போக்கும். சுவாசக் குழாய் களின் அடைப்பையும் சுருக்கங்களையும் விலக்கும். இத னால் இருமல் சம்பந்தமான வியாதிகள் போகும். நுரை ஈரல்களின் சந்து பொந்துகளி லெல்லாம் பிராண வாயு தீவிரமாய்ப் பிரவேசிப்பதால், க்ஷயக் கிருமிகள் வசிக்க முடியாமல் மாண்டு விடுகின்றன. நுரைஈரல் நன்கு விரி வடைந்து, மார்பு விரிவடைந்து, அழகுண்டாகும். கரிமல வாயு நன்றாய் வெளியேற்றப்படுவதால் இரத்தம் சுத்த மடையும். இருதயம் ஒழுங்காய் நடைபெறும். காற்றுக் குழாய், இரத்தக் குழாய்கள், ஆகார மார்க்கங்கள் முதல், உடலில் உள்ள எல்லா பாகங்களும் ஆரோக்கிய மடையும்.

பஸ்திரிகா:—இதைச் செய்பவர்களுக்கு நோயே அணு காது. எப்பொழுதும் ஆரோக்கியமாய் இருக்கலாம். கழுத்து வீக்கம், மந்தாக்கினி, பலவீனம், மூக்கு சம்பந்த நோய்கள்,



சித்திரம் 83] அர்த்தமத்ஸ்யேந்திராசனம் [பக்கம் 559

(ஆரம்ப நிலை 3)



சித்திரம் 84] அர்த்தமத்ஸ்யேந்திராசனம் [பக்கம் 559

(ஆரம்ப நிலை 4)

மார்பு வலி, இருமல், க்ஷயம், ஆஸ்துமா முதலியன ஒழியும். அதிக பசி எடுக்கும். சகல கிரந்திகளும் விலகும். கபத்தை ஒழிக்கும். வியாதிகளுக்கு மூல காரணமான வாயு, பித்தம் கபம் இவற்றை அகற்றும். உடலுக்கு உஷ்ண மேற்படும். நாடி நரம்புகளை மிகத் தெளிவாய்ச் சுத்தமாய் வைத் திருக்கும்.

அத்தியாயம் 3.

அர்த்த மத்ஸ்யேந்திராசனம்

பூரண மத்ஸ்யேந்திராசனம் செய்வதற்குச் சற்று கஷ்டமா யிருக்கும். பலனும் சிறிது வித்தியாசப்படும். நமக்கு வேண்டியது ஆரோக்கியம் மட்டும் தான். ஆகை யால் அர்த்த மத்ஸ்யேந்திராசனமே ஆரோக்கியத்தைக் காப்பாற்றப் போதுமானது.

இந்த ஆசனம் மத்ஸ்யேந்திர மாமுனிவரால் கண்டு பிடிக்கப் பட்டது. அதனால் இந்த ஆசனத்துக்கு 'மத்ஸ் யேந்திராசனம்' என்று பெயர் வந்தது. அம் முனிவரைப் பற்றி ஒரு கதையுண்டு. அவர் சிவபெருமானுடைய சிஷ்யராம். சிவ பெருமான் மனித சஞ்சார மில்லாத ஒரு தீவில், பார்வதிக்கு யோக இரகஸ்யங்களை உபதேசித்துக் கொண்டிருந்தாராம். இவ்வாறு உபதேசித்ததைப் பக்கத் தில் இருந்த குளத்திலிருந்து ஒரு மீன் கேட்டுக் கொண் டிருந்ததாம். அதை அறிந்த பரமேஸ்வரன் கமண்டலத்தி லுள்ள நீரை அந்த மீன் மீது தெளித்தாராம். உடனே

அந்த மீன் திவ்ய தேஜசுடன் கூடிய ஒரு சித்த யோகியாய் மாறி விட்டதாம். அதிலிருந்து அவருக்கு மத்ஸ்யேந்திர மாமுனிவர் என்ற பெயர் வழங்கலாயிற்று. சிவபெருமானின் வாயிலாகவே யோக இரகஸ்யங்களை அறிந்து கொண்டவராதலால், சிவபெருமானின் நேர் சிஷ்யராகவும் ஆகி விட்டார் என்று யோக சாஸ்திரம் கூறுகிறது.

இதைப் புராணக் கதை என்று ஒதுக்குவர் சிலர். நமக்குக் கதை முக்கிய மல்ல. கருத்துதான் முக்கியம். "யோக இரகஸ்யங்கள் நன்கு அறிந்த ஒரு முனிவரால் கண்டு பிடிக்கப்பட்ட ஆசனம்" என்று மட்டும் தெரிந்தால் போதும்.

அநேக அற்புத பலன்களைத் தன்னுள் அடக்கினது அர்த்த மத்ஸ்யேந்திராசனம். சரீரத்தின் சூட்சுமங்களையும், இரகஸ்யங்களையும், அறிந்து அவைகளுக்கு பயிற்சி அளிக்கவும், வசப்படுத்தவும் யோக ஆசனங்களைக் கண்டு பிடித்தார்கள். இக்காலத்தில் எத்தனையோ நவீன விஞ்ஞானக் கருவிகள் இருந்தும், இன்னமும் உடலில் பல பாகத்தின் சூட்சும வேலைகளைக் கண்டு பிடிக்க முடியவில்லை. ஆனால் நமது யோகிகள் அதனை முற்றும் கண்டு முடிவு செய்திருக்கிறார்கள்.

ஒரு மனிதனுடைய சுகம், துக்கம், ஆயுள், ஆரோக்கியம், பலம், தேஜஸ் முதலியன வெல்லாம் அவனுடைய முதுகெலும்பைப் பொருத்தே இருக்கிறது. எந்த ஆசனத்தை எடுத்துக் கொண்டாலும், அதில் முதுகெலும்பின் எந்த ஒரு பாகத்திற்காவது பயிற்சி இருந்தே தீரும். முதுகெலும்பிற்குச் சம்பந்தப்படாத பயிற்சியே இருக்காது.

அவ்வளவு முக்கியமானதால் முதுகெலும்பை முனிவர்கள் போற்றினர்கள்.

முதுகெலும்பின் மேல் பாகம் வளைய புஜங்காசனமும், கீழ் பாகம் வளையச் சலபாசனமும், நடு பாகம் வளையத் தனுராசனமும் உதவுகிறது. இவை முதுகெலும்பைப் பின் பக்கம் வளைக்க ஏற்பட்டன. முன் பக்கம் வளைவிற்காகப் பஸ்சிமோத்தாஞசனமும், ஹாலாசனமும் உபயோகமாகிறது. மயூராசனம் நேராய்த் தராசின் முள் நிற்பது போல் ஒரு நிதானத்தை உடலுக்குத் தருகிறது. சர்வாங்காசன சிரசாசனங்களில், கீழ் எலும்புகளுக் கெல்லாம் ஓய்வு தந்து, அதன் பளுவையும் சிரமத்தையும் சேர்த்து, மேல் பாக எலும்புகள் தாங்குகின்றன. இவ்வாறு முதுகெலும்பின் எல்லா பாகங்களுக்கும் எல்லாவித வளைவுகளும், வேலைகளும் கொடுத்தபின், அர்த்த மத்ஸ்யேந்திராசனத்தில் வேறுவித வளைவு கொடுக்கப்படுகின்றது. இதற்கு 'வளைவு' என்று சொல்வதற்குப் பதில் 'முறுக்கல்' என்று சொன்னல் பொருத்தமாக இருக்கும்.

துணியை முறுக்கேற்றிப் பிழிந்து அதிலுள்ள நீரை வடிப்பது போல, இச் சரீரமென்னும் துணியை, அர்த்த மத்ஸ்யேந்திராசனம் என்னும் முறுக்கேற்றினல், நோய்கள் எனும் நீர் வடிக்கப் படுகிறது. மிஞ்சுவது ஆரோக்கியமே.

இம் மாதிரி முதுகெலும்புகளுக்குப் பயிற்சியளிக்கும் போது, வெறும் முதுகெலும்புகள் மட்டும் ஆரோக்கியம் அடைவதில்லை. அதன் வழிச் செல்லும் நரம்புக் கூட்டங்கள் எல்லாம் விழிப்படை கின்றன. அந்த நரம்புகள் பர

வும் பாகங்களெல்லாம் ஆரோக்கிய மடைகின்றன. முதுகெலும்பைப் பற்றியும் அதன் நரம்புகளைப் பற்றியும் முன் பல அத்தியாயங்களில் விவரிக்கப்பட்டிருக்கின்றன. முதுகெலும்பை மூன்று பாகங்களாகப் பிரிக்கலாம். முதல் பாகத்தில், மேல் பக்கமாகப் பிரியும் நரம்புக் கூட்டங்கள், தலையிலுள்ள காது, மூக்கு, வாய் முதலிய சகல வற்றிற்கும் வேலை செய்கின்றன. பின், அதன் கீழ் உள்ள மத்திய பாகத்தில் பிரியும் நரம்புகள், நுரையீரல், இருதயம், புஜம் முதலிய மார்பு பாகத்திற்கு வேலை செய்கின்றன. அடியில் பிரியும் நரம்புக் கூட்டங்கள், வயிற்றிலுள்ள உறுப்புக்கள் கால்கள் ஆகிய வற்றிற்கு வேலை செய்கின்றன. இம் மாதிரி பிரியும் பாகங்களை அறிந்து, எந்தப் பிரிவில் என்ன கோளாறுகள் ஏற்பட்டாலும், அந்தந்தப் பிரிவுகளுக்குத் தகுந்த ஆசன முறைகளை வெகு சூட்சுமமாக நமது யோகிகள் கண்டு பிடித்திருக்கின்றனர். அர்த்த மத்ஸ்யேந்திராசனத்தில் விசேஷமாய் மூன்றாவது பிரிவுக்கும், சாதாரணமாய் இரண்டாவது பிரிவுக்கும் பலன் அளிக்கிறது.

"உடலில் சுறுசுறுப்பே இல்லை; சோம்பலாய் இருக்கிறது" என்று பலர் சொல்லக் கேட்டிருக்கிறோம். எங்கே! அர்த்த மத்ஸ்யேந்திராசனத்தை மூன்று தடவைகள் செய்து பாருங்கள்! "பிறகு சோம்பல் எங்கே யிருக்கிறது" என்று தேட ஆரம்பித்து விடுவீர்கள்!

சிலர், "நீங்கள் சொல்வதெல்லாம் சரிதான். ஆசனம் செய்தால்தானே சோம்பல் போகும் என்கிறீர்கள். முதலில் ஆசனம் செய்ய வேண்டுமே! அதற்கே சோம்பலாக இருக்கிறதே! அதற்கு என்ன செய்யலாம்? ஒரு

கப் காபி சாப்பிட்டு விட்டால் சோம்பல் எல்லாம் பறந்து விடுகிறது. பிறகு என்ன வேலை வேண்டுமானாலும் செய்ய முடிகிறது. காபி சாப்பிடா விட்டால் ஒரு வேலையும் ஓட மாட்டேன் என்கிறது. ஒரு விஷயத்தைப் பற்றி யோசிக்கக் கூட மூளை இடம் தர மாட்டேன் என்கிறது" என்று நாசுக்காய்த் தன் முழுச் சோம்பேறித்தனத்தைக் காட்டிக் கொள்ளாமல் காபி மகாத்மியத்தில் வந்து முடிப்பார்கள்.

இந்தக் காபிப் பழக்கமெல்லாம் எத்தனை நாளாய் நம்மிடையே ஏற்பட்டது? அதிகமாய் இருந்தால் ஐம்பது வருஷங்களுக்கு மேல் இருக்காது. அதற்கு முன் பெல்லாம் நாம் சோம்பேறிகளாய்த்தான் வாழ்ந்தோமா? காபியில்லாமல், டீயில்லாமல், கோகோ இல்லாமல் சுறுசுறுப்பாய் வாழ வில்லையா? யோசனைகள் செய்ய வில்லையா? மூளையை உபயோகப் படுத்த வில்லையா? கம்பர் இந்தக் காபியைத்தான் குடித்துக் காவியம் தீட்டினாரோ? வள்ளுவர் இந்தக் காபிக் குவளையைப் பக்கத்தில் வைத்துக் கொண்டுதான் திருக்குறளை எழுதினாரோ? ஔவைப் பிராட்டியார் காபியை அருந்தித்தான் கவிகளைப் பாடினாரோ? அந்தக் காலத்தில் கோவில்களைக் கட்டிய சிற்பிகளுக்குக் காபி என்றால் இன்னது என்றுகூடத் தெரியாதே? ரவிவர்மன் காபியைக் கருத்தில்கூட நினைத்திருக்க மாட்டாரே? இவர்களெல்லாம் கற்பனை செய்ய வில்லையா? காவியம் புனைய வில்லையா? கலைகளை வளர்க்க வில்லையா? காபியில்லாமல் வளர்த்த கலைகள், இந்த வான் உள்ள மட்டும், வையம் உள்ள மட்டும், வையத்து மாந்தர் உள்ள மட்டும் போற்றக் கூடியன வல்லவா!

எங்கே? காபியைக் குடிப்பவர்களே இம் மாதிரி அழியாச் செல்வங்களை உண்டாக்கச் சொல்லுங்கள்! காபியின் சுறு சுறுப்பு எவ்வாறு சில மணி நேரம் இருந்து மறைந்து விடுகிறதோ, அதைப் போலக் காபியைக் குடித்துக் கலையை வளர்ப்பவர்களின் கலைகளும், சில நாள் பிரகாசித்துப் பின் கலைந்து விடுகின்றன. காபிக் குடியின் சுறு சுறுப்பு சிறிது நேர வாழ்வுதானே! கலை வளர, கற்பனை ஓட, காவியம் புனைய, ஸ்திரமான சுறு சுறுப்பு வேண்டும். அற்பகால சுறு சுறுப்பு உதவாது. அதற்கு இயம, நியமங்களுடன் கூடிய ஆசன வழியே சிறந்த மார்க்க மாகும்.

இவைகளெல்லாம், நடைமுறையில் செய்து பார்த்தால் தான் தெரியும்; அனுபவித்துப் பார்த்தால்தான் அதன் சுகத்தை அறிய முடியும். 'தேன் இனிமையானது' என்று சொல்லலாம். "அது எப்படி இருக்கும்?" என்று கேட்டால் "மதுரமா யிருக்கும்; சர்க்கரையைப் போல தித்திக்கும்; சரும்பைப் போல இனிக்கும்" என்று இவ்வாறு மற்ற உதாரணங்களைக் காட்டித்தான் கூற முடியுமே தவிர தேனின் தன்மையை அப்படியே சொல்ல முடியாது. அதற்குப் பதில், தேனைச் சிறிது வாயில் விட்டுப் பார்த்து விட்டால், இந்த உதாரணங்க ளெல்லாம் அவசிய மில்லை அல்லவா? தானே புரிந்துவிடும். அதைப் போல் அர்த்த மத்ஸ்யேந்திராசனமும் செய்து பார்த்தால்தான் அதன் அற்புதமான குணங்கள் நன்கு தெரியும்.

அர்த்த மத்ஸ்யேந்திராசனம் பழகும் வகை

விரிப்பின் மேல் உட்காரவும். இடது முழங் காலை மடித்துப் புருஷ்டங்களுக்கு மத்தியில், குதிக் காலை

இழுத்து வைத்துக் கொள்ளவும். 81-வது சித்திரத்தைக் கவனியுங்கள். வலது காலைத் தூக்கி, இடது துடைக்கு வெளியே பக்கத்தில் 82-வது சித்திரத்தில் இருப்பது போல் வைக்கவும். தூக்கி நிற்கும் வலது முழங்காலை, இடது அக்குளுக்குள் வலது கையால் தள்ளவும். 83-வது சித்திரத்தைக் கவனியுங்கள். 84-வது சித்திரத்தில் உள்ள படி இடது கையைத் தூக்கி, வலது முழங்காலை அக்குளுக் குள் வைக்கவும் 85-வது சித்திரத்திலுள்ளபடி இடது கையால் இடது முழங்காலைப் பிடித்துக் கொள்ளவும். பின் முதுகை வலது பக்கம் நன்கு திருப்பி, இடது துடைக்கு வெளியில் இருக்கும் வலது காலின் கணுக் காலுக்கு மேல் பாகத்தை வலது கையால் பிடித்துக் கொள்ளவும். 86-வது சித்திரத்தைக் கவனியுங்கள். முகத் தையும் வலது பக்கம் திருப்பி, நேராய் நிமிர்ந்து பார்க்க வேண்டும்.

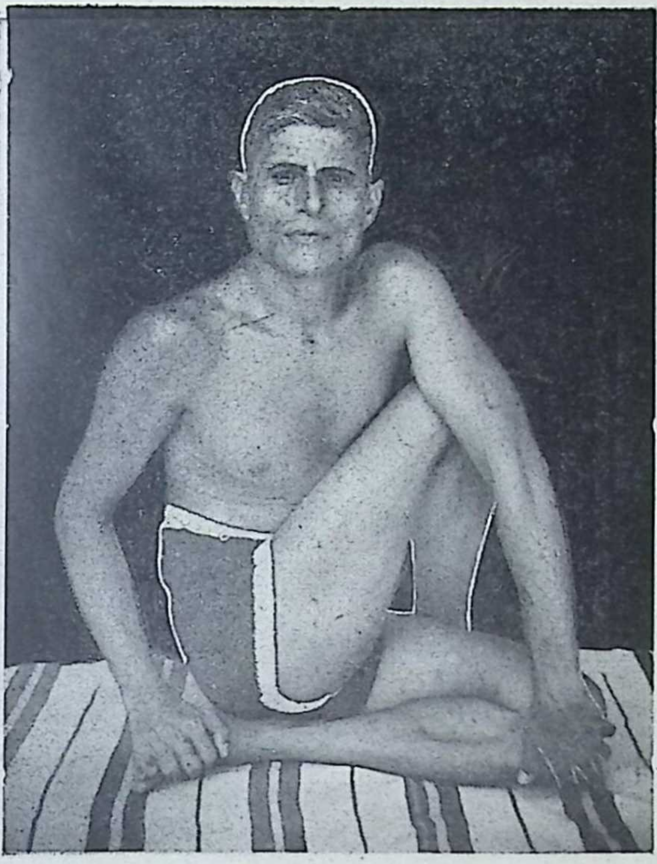
இந்த நிலையில் பத்து விநாடி முதல் அரை நிமிஷம் வரை இருக்கலாம். இதற்கு மூச்சுப் கட்டுப் பாடு கிடை யாது. இஷ்டம் போல் மூச்சை நன்கு விடவும் இழுக்கவும் செய்யலாம்.

வேண்டிய நேரம் இவ் வாசனத்தைச் செய்து விட்டுப் பிறகு ஆசனத்தைக் கலைத்து விட்டு முன் சொன்னதைப் போலவே மாற்றிச் செய்ய வேண்டும். அதாவது வலது முழங் காலை மடக்கி, குதிக்காலை புருஷ்டங்களுக்கு இடை யில் வைத்து, இடது காலைத் தூக்கி, வலது துடைக்குப் பக் கத்தில் வெளியே வைக்கவும். இடது முழங்காலை வலது அக்குளுக்குள் தள்ளிவைத்து, வலது கையால் வலது முழங்

காலைப் பிடித்துக் கொள்ளவும். பின்பு முதுகையும், முகத்தையும், இடது பக்கம் திருப்பி, இடது கையால் வலது தொடையின் வெளியில் இருக்கும் இடது கணுக்காலின் மேல் பாகத்தைப் பிடித்துக் கொள்ளவும். சித்திரம் 87-ஐ கவனியுங்கள்.

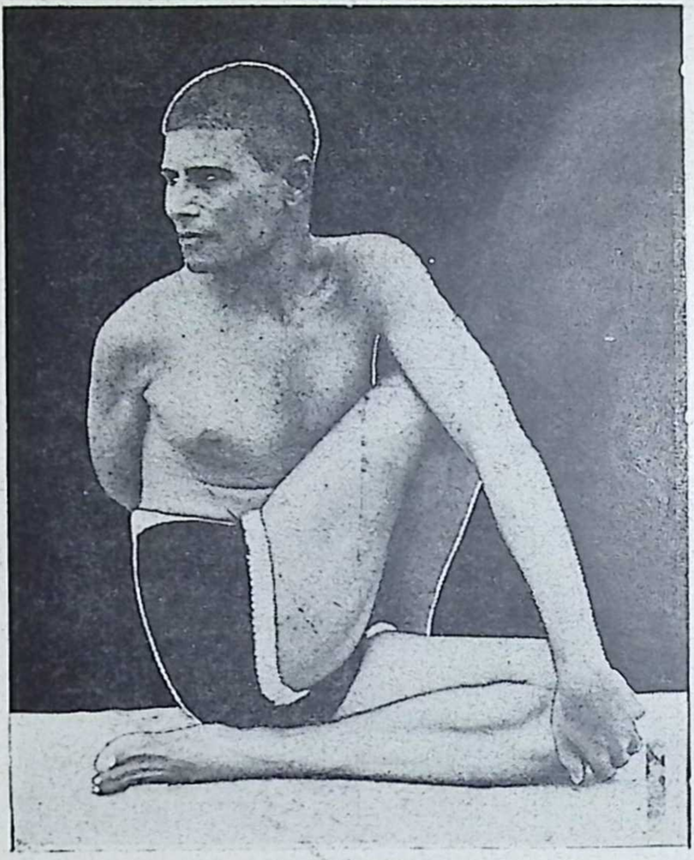
இம் மாதிரி இரண்டு பக்கமும் செய்தால், ஒரு தடவை அர்த்த மத்ஸ்யேந்திராசனம் செய்த தாகும். இந்த மாதிரி மூன்று முதல் ஆறு தடவைகள் வரை செய்து வரலாம்.

இந்த ஆசனத்தைப் பழகும்போது சித்திரங்களைப் பக்கத்தில் வைத்துப் பல தடவை நன்றாய்ப் பார்த்துப் பார்த்துப் பழக வேண்டும். சிலருக்குக் குதிக்கால் புருஷ்டத்தின் மத்திவரை இழுத்து வைக்க முடியாது. கால் நரம்புகள் பிடிப்பாய் இருப்பதாலும், தொடை கனத்திருப்பதாலும், வயிறு பெருத் திருப்பதாலும் இம் மாதிரி செய்வதற்குச் சரியாய் வராது. 'செய்ய வர வில்லையே' என்று விட்டுவிடக் கூடாது. "அலை ஓய்ந்த பின் சமுத்திர ஸ்நானம் செய்கிறேன்" என்று சொன்னால் எப்படியோ அப்படியேதான் "மெலிந்த பின் ஆசனங்களைச் செய்யலாம்" என்று விட்டு விடுவதும். "மெலிந்த தேகமுடையவர்களுக்குத் தான் வரும்" என்று இல்லை. மெலியும்போது மெலியட்டும் என்று செய்ய வேண்டியதுதான். ஆனால் மெலிந்தாலும், கனமாய் இருந்தாலும், வயிற்று உறுப்புகள் அமுக்கப் படுவதால் பலன் என்னமோ பூரணமாய் உண்டு. சில நாட்கள் பழகி வந்தால் நாளடைவில் நரம்புகளின் பிடிப்பு விட்டு சாதாரணமாய்ப் பழக வரும். தொடைகளின் கனமும் குறையும். பழகினவர்களுக்குத்



சித்திரம் 85]   அர்த்தமத்ஸ்யேந்திராசனம்   [பக்கம் 559

(ஆரம்ப நிலை 5)



சித்திரம் 86] அர்த்தமத்ஸ்யேந்திராசனம் [பக்கம் 559
(ஆரம்ப நிலை 6)

துடை கனமா யிருக்கலாம். அப்படி இருப்பதனுல் இடைஞ்சல் ஒன்றும் ஏற்பட்டு விடாது.

சிலருக்கு மற்ருெரு காலைத் தூக்கித் துடைக்குப் பக்கத்தில் வைத்தால், பாதம் சரிவரத் தரையில் படியாது. சிலருக்குப் பக்கமாய் ஒட்டி வைக்கவும் வராது. முயற்சி யுடன் பழகி வந்தால், இதையும் சில நாட்களில் சரியாய்ச் செய்து விடலாம். சிலருக்கு முழங்காலை அக்குளுக்குள் என்ன தான் அழுத்தி வைத்தாலும், அடங்காமல் வெளியே வந்து விடும். சிலருக்கு அக்குள்வரை முழங் காலைக் கொண்டு செல்ல முடியாது. அப்பேர்ப்பட்டவர் கள் முதலில் முடிந்த வரை செய்ய வேண்டியது தான். சில ருக்குக் கையால் முழங்காலை எட்டிப் பிடிக்க முடியாது. கைக்கும் முழங்காலுக்கும் ஒரு சாண் உயரம் நிற்கும். அப்படியும் கஷ்டப்பட்டு எட்டிப் பிடிப்பதற்கு முயற்சி செய்தால், அக்குளுக்குள் இருக்கும் முழங்கால் நழுவி வந்து விடும். இந்தக் குறைகளை எல்லாம் நாளா வட்டத் தில் தான் சரி செய்து கொள்ள வேண்டும்.

இதன்பின் முதுகைத் திருப்பித் தரையில் ஊன்றி யிருக்கும் காலைப் பிடிக்கப் போனுல், சிலருக்கு எட்டாது ; சிலருக்குத் துடைவரை எட்டும். எட்டும் வரை முதலில் செய்து, பிறகு தினந் தினம் அதிகமாய் எட்டி கணுக்காலைப் பிடிக்க முயற்சி செய்ய வேண்டும். சிலர் முகத்தைத் திருப்பி நேராய்ப் பார்க்கச் சொன்னுல், நிமிர்ந்து மேலே பார்க்க ஆரம்பித்து விடுவார்கள். ஆகையால் சித்திரத்தை நன்ருகக் கவனித்து சாதாரணமாய் நேர் பார்வையாய்த் திருப்பிப் பார்த்தால் போதும்.

குறிப்பு:—இந்த ஆசனத்தை வயிற்றில் ஆப்பரேஷன் செய்து கொண்டவர்கள், ஆசன நிபுணர்களின் ஆலோசனையின் மேல்தான் செய்யலாம். மற்றபடி எல்லோரும் சாதாரணமாய் இந்த ஆசனத்தைப் பழகலாம். அதனால் கெடுதல் இல்லை,

ஏற்கெனவே ஆசனங்கள் செய்து வரும் பெண்கள் கர்ப்பங் கொண்டால், மூன்று மாதங்கள் வரைதான் இந்த ஆசனத்தைச் செய்யலாம். அதன்பின் செய்யக் கூடாது. ஆசனங்களையே பழகி அறியாத பெண்மணிகள் கர்ப்பங் கொண்டால், புதிதாய் இந்த ஆசனத்தைப் பழகக் கூடாது.

பலன்கள்: வயிற்றின் எல்லா பாகமுமே நன்கு அழுத்தப் படுகின்றன. அதில் முக்கியமாய் முதுகெலும்புகள் நன்ருக முறுக்கப் படுவதால், முதுகெலும்புகளின் பக்கங்களில் இடுப்பு பாகத்துக்கும், குண்டிக்காய்களுக்கும் நல்ல பயிற்சி ஏற்படுகிறது. அதனுல் மூத்திர சம்பந்தமான கோளாறுகளுக்கு இந்த ஆசனத்தைச் செய்தால் சரியாய் விடும். மூத்திர கோசங்கள் ஆரோக்கிய மடைவதால், இரத்தத்திலுள்ள அசுத்தங்கள் நன்கு பிரிக்கப் படும். அப்படிப் பிரிப்பதால் இருதயமும் சுக மடையும். நாடி நரம்புகள் எல்லா வற்றிற்குமே சுத்த இரத்தம் கிடைப்பதால், ஆரோக்கியம் அபிவிருத்தி யடையக் கேட்கவும் வேண்டுமா?

இது தவிர மற்றொரு அற்புதக் காரியமும் நடைபெறுகிறது. மூத்திரக்காய்களுக்கு மேலே யிருக்கும் அட்ரினேலின் கோளங்களும் இந்த அர்த்த மத்ஸ்யேந்திராசனத்தினுல் ஊக்குவிக்கப்படுகின்றன. சுறு சுறுப்பில்லாதவர்களுக்கு இந்த ஆசனம் செய்ததும் சுறு சுறுப் பேற்படு

வதின் காரணம் இது தான். இந்தக் கோளங்களி லிருந்து வரும் இரசம் தான் இருதயத்தை ஆட்சி புரிகின்றது. இந்த இரசத்தின் அளவைப் பொருத்துத் தான் சுறு சுறுப் பேற்படும். எனவே சுறு சுறுப் பேற்பட காபியை விட இந்த மார்க்கம் சிறந்த தல்லவா? காபியையாவது அடிக்கடி சாப்பிட வேண்டும்; இந்த அர்த்த மத்ஸ்யேந்திராசனம் அவ்வாறு அல்ல. காலையில் மூன்று அல்லது ஐந்து தடவை செய்தால் போதும். சௌகரிய மில்லாதவர்கள் மாலையில் செய்யலாம். இப்படிச் செய்து விட்டால் அன்று பூராவுக் கும் சுறு சுறுப்பாய் இருக்கும்.

சோம்பலா யிருந்தால் சிலர் எழுந்து நின்று, இரண்டு கைகளையும் தலைக்கு மேல் கொண்டு சென்று, கைகளைக் கோர்த்துக் கொண்டு, உடலை முறுக்கி எக்கி, சோம்பலை முறிப்பார்கள். இது எல்லோருக்கும் இயற்கையாய் ஏற் பட்ட ஒரு பயிற்சி. அப்படிச் செய்ததும் என்ன ஆகிறது? நரம்பு முறுக்கேற்றப் படுகிறது; இடுப்பை வளைப்பதால் அட்றினேல் கோளங்கள் கசக்கப் படுகின்றன. இரசம் சிறிது அதிகப்படியாய் இரத்தத்தில் கலந்து சோம்பல் முறிந்து சுறு சுறுப் பேற்படுகிறது. "சோம்பல் இம் மாதிரி யெல்லாம் போகின்றது" என்று யாரும் நினைப்பதில்லை! அது இயற்கையாகவே ஏற்பட்டது. கடவுள் கொடுத்த வரப்பிரசாதம்.

பூனை, நாய் முதலிய ஜந்துக்களும் இம் மாதிரி உடலை வளைத்து, குறுக்கி சோம்பல் முறிப்பதைப் பார்த்திருப்பீர் கள். இயற்கை, அதன தன் சக்திக்குத் தக்கவாறு இயற்கை யாகவே சில பயிற்சிகளை நமக்குத் தெரியாமலேயே நடத்தி

வருகின்றது. அவைகளில் சேர்ந்ததுதான் இப் பயிற்சிக ளெல்லாம். சாதாரண உடல் திருகலுக்கே சோம்பல் ஓடு கின்றதென்றால், அர்த்த மத்ஸ்யேந்திராசனத்தில் கேட் கவா வேண்டும்? வயிற்றிலுள்ள எல்லா உறுப்புகளுமே அழுக்கப் படுகின்றன. அதே சமயம் இடுப்பும் திருப்பப் படுகிறது. மூத்திரக்காய், அட்ரினேல் கோளம், சிறு குடல், பெருங்குடல், கல்லீரல், மண்ணீரல், பித்தப் பை முதலிய எல்லாமுமே அழுத்தப் படுகின்றன. அதனால் வயிற்றுக் கோளாறுகள் எதுவாயினும் விலகுகின்றன.

முதுகெலும்பில் முறுக்கேறுவதால், அதன் வழியாய் வந்து பிரியும் நரம்புக் கூட்டங்களுக்கெல்லாம் பயிற்சி ஏற் படுகிறது. மேல் பாகப் பிரிவாகிய தலை நரம்புகள் இழுக் கப் படுவதால், தலையில் இருக்கும் அவயவங்கள் தேஜஸ் அடைகின்றன. மார்பு பாகம் திரும்பி முறுக்கேறுவதால் அதன் பாக நரம்புக் கூட்டங்கள் விழிப்படைந்து, நுரை ஈரல், இருதய சம்பந்தமான வியாதிகள் விலகுகின்றன. இடுப்புக்குக் கீழும் முறுக்கப்படுவதால், அதன் வழி பர வும் நரம்புக் கூட்டங்கள் ஆரோக்கிய மடைந்து வயிற்று உறுப்புக்கள், கால்கள் முதலியவை பலம் அடைகின்றன.

ஆஸ்துமாக்காரர்களுக்கு, அர்த்த மத்ஸ்யேந்திராசன மும் ஒரு முக்கிய ஆசன மாகும். இந்த ஆசனம் செய்யும் போது ஆஸ்துமாக்காரர்களுக்கு இரண்டுவித நன்மைகள் ஏற்படுகின்றன. ஒன்று மார்பு பாக நரம்புகள் விழிப் படைந்து நுரை ஈரலிலுள்ள காற்றுக் குழாய்கள், இரத்த நாளங்கள் முதலியன வெல்லாம் சுறு சுறுப் படைவதால் இழுப்பு குறைய ஏது வாகிறது. அதே சமயம் வயிற்றில்

உள்ள அட்றினேல் கோளத்தின் இரசம் இரத்தத்தில் கலப்பதால் இரத்த ஓட்டம் சுறுசுறுப்பெய்தி ஆஸ்துமா குறைய ஏது வாகின்றது. இந்த அர்த்த மத்ஸ்யேந்திராசனத்தை ஆஸ்துமாக்காரர்கள் செய்தால், அட்றினேல் கோளத்தின் இரசமாகிய அட்றினேலின் மருந்தை ஊசி மூலம் உடலினுள் செலுத்த வேண்டிய தேவையே இல்லை. இயற்கையாகவே அட்றினேல் இரசம் இரத்தத்தில் அமோகமாய்க் கலந்து விடும். எனவே ஆஸ்துமாக்காரர்களுக்கு இந்த ஆசனம் ஒரு பெரும் ஆஸ்தியைப் போன்றது.

இரத்த அழுக்க வியாதி உள்ளவர்கள், இந்த ஆசனத்தை முதன் முதலில் பழகக் கூடாது. மற்ற ஆசனப் பிராணுயாம வழிகளால் இதை குணப் படுத்திக் கொண்ட பின், அர்த்த மத்ஸ்யேந்திரா ஆசனத்தைச் செய்ய ஆரம்பிக்கலாம்.

கல்லீரலின் மகாத்மியம்

கல்லீரல் என்று ஒன்று நம் உடலில் இருக்கிறது என்பதை அநேகர் மறந்து விடுகின்றனர். கல்லீரல் என்பது என்ன? அதன் செயலாற்றும் திறன் என்ன? அது எங்கே யிருக்கிறது? எவ்வாறு இருக்கிறது என்பதை அநேகர் சிந்தித்துக் கூடப் பார்ப்பதில்லை. ஆனுல் இக் காலத்தில் அநேகர் கல்லீரல் கோளாறுகளினுல் நலிகின்றனர் என்று, சொன்னுல் மிகையாகாது. அத்தனைக்கும் கல்லீரலானது எளிதில் நோய் கொள்ளக்கூடிய தன்மை வாய்ந்ததல்ல. மிகவும் பத்திரமான இடத்தில் அமைக்கப் பட்டிருக்கிறது.

கல்லீரலை நமது உடலின் 'உக்கிராண அறை' என்று சொல்லலாம். நாம் சாப்பிடும் உணவுச் சத்துக்கள் குடல்களிலிருந்து உறிஞ்சப் பட்டதும், இரத்தமாக மாறி இங்கு வருகிறது. இங்கு பலவிதப் பொருள்களாகப் பிரிக்கப் பட்டு சேகரிக்கப் படுகிறது. அமினோ ஆஸிட்டுகளாகவும், சர்க்கரைப் பொருளாகவும், மாவுப் பொருளாகவும், கொழுப்பாகவும் இங்கு பிரிக்கப் படுகிறது. எப்பொழுது, எது தேவையோ அதை அவ்வப்போது தந்து உதவுதலே இதன் வேலை யாகும். மற்றும் கல்லீரலில், விட்டமின்கள், தாதுப் பொருள்கள், புஷ்டியைத் தரும் பொருள்கள் இவைகளெல்லாம் சேகரிக்கப் படுகின்றன. இவைகளெல்லாம் உடலுக்குக் குறையும்போது கொடுத்து உதவுகிறது. இத்தனை சேவைகளுடன் மற்றும் ஒரு முக்கியமான சேவையும் புரிகிறது. நமது உடலில் சதா ஆக்கவேலைகளும், அழிவு வேலைகளும் நடக்கின்றன. அழிவு வேலைகளில் ஏற்படும் கழிவுகளை வெளியேற்றக் கல்லீரலும் சிறிது உதவி செய்கிறது. இரத்தத்திலுள்ள அணுக்களுக்குத் தீர்க்க ஆயுள் கிடையாது. அதன் ஓட்டம் தீர்ந்ததும் அது இறந்து விடும். இந்த இறந்த இரத்த அணுக்களை வெளியேற்றும் பணி மண்ணீரல் செய்கின்றது. அதற்கு கல்லீரலும் துணை செய்கின்றது. இதைத் தவிர மண்ணீரலிலிருந்து வரும் சில இரசாயனச் சத்துக்களைக் கல்லீரல் எடுத்துக்கொண்டு, அதைப் பித்த நீராக மாற்றி உணவை ஜீரணமாக்கக் குடலுக்குள் பாய்ச்சுகிறது. ஏதாவது தவறுதலாக விஷம் உட்கொண்டாலும், கல்லீரல் அதை மாற்றும். மற்றும் இதைப் போன்ற மகா முக்கியமான "நாற்பது வித வேலைகளைக் கல்லீரல் மேற்கொண்டு செய்து வருகிறது" என்று இது வரை கண்டு பிடித்திருக்கின்றனர்.

நமது வீட்டுப் பண்டகசாலையை நாம் எவ்வளவு பத்திரமாய் ஒழுங்காய்ப் பாதுகாத்து வைத்திருக்கிறோமோ, அவ்வளவு பத்திரமாய் உடலின் பண்டகசாலையான கல்லீரலும் பாதுகாப்பாய் வைக்கப் பட்டிருக்கிறது. இது நுரையீரல்களுக்குக் கீழே சற்று வலது புறமாக ஒதுங்கி இருக்கிறது. இதில் இரண்டு அறைகள் இருக்கின்றன. பெரிய அறை வலது பக்க மாகவும், சிறிய அறை இடது பக்கமாகவும் இருக்கிறது. இந்தச் சேமிப்பு அறைகளை எவ்வளவுக் கெவ்வளவு சுத்தமாகவும் ஆரோக்கியமாகவும் வைத்திருக்கிறோமோ, அவ்வளவுக்கும் நமது உடல் ஆரோக்கியமாகவும் நோய் கொள்ளாமலும் இருக்கும். அந்த அறைகள் எதனுலாவது நோய் கொண்டால் உடலின் ஆரோக்கியம் அடியோடு பாதிக்கும்.

நமது வீடுகளிலும் அம் மாதிரி தானே நடக்கிறது! உக்கிராண அறையில் எல்லாச் சாமான்களும் நிறைந்திருந்தால் அன்றாடம் வேண்டிய சாமான்களை எடுத்து உபயோகிக்கலாம். உக்கிராண அறையில் சாமான்கள் சரிவர இல்லாம லிருந்தால் வீட்டிலும் வறுமையின் சின்னங்கள் தோற்ற மளிக்கும். அதைப் போலவே கல்லீரலும் சக்திக ளெல்லாம் நிறைந்ததாக இருந்தால் தான், உடலும் ஆரோக்கியமாய் இருக்க முடியும். வேண்டிய சத்துக்களை சேகரிக்க முடியாமலும், விநியோகிக்க முடியாமலும் இருந்தால், உடலின் ஆரோக்கியத்தில் வறுமையின் சின்னங்கள் தோற்ற மளிக்கும். அதைத் தவிர, உக்கிராண சாமான்கள் எப்படி எலிகளினுல் சேத மேற்படாமலும் வண்டு, புழு பூச்சிகளினுல் கெட்டு விடாமலும், அவ்வப் போது சுத்த மாக்கப்பட்டு, வெயிலில் உலர்த்திக் காப்பாற்று

கிறேமோ, அவ்வாறு கல்லீரலிலுள்ள சத்து கெடாமல் இருக்கவும், அதைச் சரிவர உபயோகப் படுத்தவும், நோய் எனும் எலி புகாமலிருக்கவும், மற்றும் மஞ்சட் காமாலே, க்ஷயம் புற்று நோய், வீக்கம், பலவீனம் முதலிய வண்டுகள், புழு பூச்சிகளின் தொந்தரவு ஏற்படாமல் இருக்கவும் பார்த்துக் கொள்ள வேண்டும். உக்கிராண அறைகளிலிருந்து சாமான்கள் வெளியில் எடுத்துச் சுத்தப் படுத்துவதுபோல், இதை வெளியில் எடுத்துச் சுத்தப் படுத்த முடியாது. வீட்டுச் சாமான்கள் கெட்டு விட்டால் அதைத் தூர எறிந்து விட்டு வேறு வாங்கி விடலாம். கல்லீரலிலிருந்து எந்தச் சாமானை எந்தப் பக்கம் என்று கழிக்க முடியும்? அப்படிக் கழிக்க வேண்டுமானுல் அது அவனுடைய ஆயுளோடு முடியுமே தவிர வேறு வழிகளே கிடையாது.

கல்லீரல் பலவீனப் பட்டுச் சரிவர வேலே செய்யாவிட்டாலும் சாதாரணமாக ஜீரணம் சரிவர ஆகாது; பசி எடுக்காது; இரத்த சோகை ஏற்படும்; ஆயாசம், பலவீனம், ஏற்படும். மற்றும் எது வேண்டுமானுலும் ஏற்படும்! சிலருக்கு இருதயக் கோளாறினுலும், இரத்தோட்டக் கோளாறினுலும் கல்லீரல் வீங்கி விடும். அப்படி வீங்கினுல் நுரை ஈரலில் வந்து முட்டும். மூச்சை சரிவர இழுத்துவிட முடியாது. நுரை ஈரல் தாராளமாகக் காற்றை இழுத்து விரிய இடமில்லாமல் போவதால் மார்பு வலிக்கும்; வலது பக்கம் அதிகம் வலிக்கும். கல்லீரலும் வலிக்கும். சிலருக்கு அசையக் கூட முடியாது. எந்த வலியை வேண்டுமானுலும் பொறுத்துக் கொள்ளலாம். நன்ருய் மூச்சு வாங்கி விடக்கூட முடியவில்லேயென்ருல் எவ்வளவு சித்திரவதையாய் இருக்கும்!

இதைவிட எமவாதனை வேறு வேண்டுமா? சிலருக்குச் சிறிது சிரமப்பட்டு வேலை செய்தாலும் கல்லீரல் வலிக்கும்.

மஞ்சள் காமாலை நோயினாலும் கல்லீரல் பாதிக்கப் படும். மஞ்சள் காமாலையைப் பற்றி முன் அத்தியாயங் களில் சொல்லப் பட்டிருக்கிறது. அதை ஆரம்பத்தில் கவ னித்துச் சுகப் படுத்தினால் நல்லது. முற்ற விட்டால் அது கல்லீரலையும் பாதிக்கும். உடல் சிகப்பு நிறம் இழந்து பழுப்பு நிறமாய் விடும். கண்களின் வெள்ளைக் கரு லேசான மஞ்சள் நிறமாய் விடும். பார்க்குமிட மெங்கிலும் பசுமையான தோற்ற மளிக்கும்; எல்லாமுமே மஞ்சள் நிற மாய்த் தென்படும். பித்த நீர் நேராய்க் குடலுக்குள் சேரா மல் இரத்தத்தில் உறிஞ்சப் படுவதனால் இவைகளெல்லாம் உண்டாகின்றன.

இம் மாதிரி மற்றும் பல வியாதிகளுக் கெல்லாம் கல் லீரல் காரணமாய் இருக்கிறது என்பதை யறிந்து, சில கால மாகவே அதைப் பற்றி அதிக கவனம் செலுத்துகின்ற னர். கல்லீரலில் உண்டாகும் வியாதிகளுக்குத் தக்க மருந்துகளும் பல இருக்கின்றன. அம் மருந்துகளெல் லாம் சிற்சில இரசாயனச் சேர்க்கையுட னிருந்தாலும், அநேகமாய்க் கல்லீரல் சத்துக்களைக் கொண்ட தாய்த் தான் இருக்கும். இன்று இந்த கல்லீரலின் சத்து உபயோகிக்கப் படாத மருந்தே யில்லை எனலாம். காட்லிவர் ஆயில், ஷார்க் லிவர் ஆயில் முதலிய மீன் எண்ணெய்களை உபயோ கிக்காத குடும்பமே இல்லை எனலாம். சைவர்கள் முதல் சகலரும் இதைச் சர்வ சாதாரணமாய்ச் சாப்பிடுகின்றனர். மற்றும் டானிக்குகள், மாத்திரைகள், ஊசிகள் மூலமாய்

இதை உபயோகின்றனர். சிலருக்குக் கல்லீரலே வேலை செய்யாமல் நின்று விடுகிறதாம். அப்பேர்ப்பட்டவர்களுக்கும், கல்லீரல் வேலை செய்ய மறுத்தவர்களுக்கும், நோாக ஆட்டின் கல்லீரலையே சாப்பிடும்படியாகவும், சூப் வைத்துச் சாப்பிடும் படியாகவும் டாக்டர்கள் சொல்லுகின்றனர். இரத்த சோகை கொண்ட தாய்மார்களுக்கும், கர்ப்ப ஸ்திரீகளுக்கும் கல்லீரல் சத்தை (Liver extract) ஊசி மூலமாகச் செலுத்துவது தற்காலத்தில் சர்வ சகஜமாய் இருக்கிறது. சிறு குழந்தைகள் புஷ்டியாகவும், எடையோடு நன்கு வளரவும், கல்லீரலி லிருந்து வடித்த சத்துக்கள் பல கணக்கில்லாமல் வழங்கப் படுகின்றன. எங்கு பார்த்தாலும், இன்று இந்த கல்லீரல் சத்து மய மாகவே காணப் படுகின்றன.

இதற்காக நடக்கும் கொலைகள் எத்தனை? முயற்சிகள் எத்தனை? இது ஒரு தொழிலாகவும் பெருகி விட்டது நாட்டில். 'காட்' என்ற மீனின் ஈரல் மிகப் பலம் பொருந்தியதாம். அதைப் போல சுறு மீனின் ஈரலில் சத்து அதிகம் இருக்கிறதாம். மீன்களை வேட்டையாடிப் பிடித்து இதற்கென்றே தொழிற்சாலைகள் பல ஏற்படுத்திப் பலவித கல்லீரல் மருந்துகளைத் தயார் செய்கின்றனர். இத்தனையும் போதாதென்று மிருகங்களி லிருந்தும், ஆடு மாடுகளிலிருந்தும் தயார் செய்கின்றனர். ஆட்டை விட மாட்டி லிருந்து நிறைய சத்து கிடைக்கின்ற தென்று, மேல் நாடுகளில் மாட்டின் கல்லிரலில் இருந்து தான் மருந்துகளைத் தயார் செய்து அனுப்புகின்றனர். நமது நாட்டில் உருத் தெரியாமல் அழகான புட்டிகளில் அடைத்து வந்ததும், அதை சகலரும் உணவுடன் கலந்து உண்கின்றார்கள். இவை

களை எல்லாம் பார்க்கும் போது "நாம் இனி இந்த கல்லீரல் மருந்து இல்லாமல் ஆரோக்கியமாக வாழவே முடியாது போலும்" என்று நினைக்க வேண்டியிருக்கிறது.

இத்தனையும், எத்தனை காலமாக நமக்குப் பழக்கம்? தலை முறை தலை முறைகளாக நாம் இப்படித் தான் கல்லீரலைச் சாப்பிட்டு வளர்ந்தோமா? நமது பெரியோர்கள் எல்லாம் இந்த லிவர் எக்ஸ்டிராக்ட் இல்லாமல் வாழவில்லையா? அவர்கள் சிறு குழந்தைகளாயிருக்கும் போது இந்தக் காட்லிவர் ஆயில் தான் சாப்பிட்டு வளர்ந்தார்களா? அதன் நாம ரூபம் கூட அவர்களுக்குத் தெரியாதே! அவர்கள் நம்மை விட ஆரோக்கியமாக வல்லவா இருந்திருக்கிறார்கள்! பின் ஏன் நாம் இத்தனை உபயோகித்தும் இப்படி நலிகிறோம்? ஆம், நாம் இயற்கை வழி விடுத்துச் செயற்கை வழி புகுந்த தாலேயே இப்படி நலிகின்றோம். நமது முன்னோர்கள் வைத்துச் சென்ற யோகக் கலையை மறந்தோம். செயற்கை வழியாகிய மருந்துகளைத் துணை கொண்டோம். துரும்பைத் துணை கொண்டு வாழ்க்கைச் சாகரத்தைக் கடந்துவிடத் திட்ட மிட்டு விட்டோம். துரும்பு துணை செய்யுமா? நம்மை யெல்லாம் வாழ்க்கைச் சாகரத்தின் இன்பக் கரை சேர்க்க, யோக ஆசனப் படகு இதோ வந்து விட்டது! வாருங்கள் எல்லோரும் யோகாசனப் படகேறி இன்பக் கரை சேர்ந்து சுகமாய் வாழ்வோம்!

அர்த்த மத்ஸ்யேந்திராசனம், இயற்கை வழியில் அமுக்கப்பட்டுக் கல்லீரலை ஊக்குவிக்கிறது. முதுகு திருகப் படுவதால் அதனைச் சார்ந்த நரம்புகள், சதை நாளங்கள் எல்லாம் புத்துயிர் பெறுகின்றன. இத்துடன் சர்வாங்க,

சிரசாசனமும் செய்வதால் தைராய்ட், பிட்யூடரி கோளங்கள் புத்துயிர் பெறுகின்றன. அதன் இரசங்களினால் கல்லீரல் மறு ஜென்ம மெடுக்கிறது. அதனால் கல்லீரல் சம்பந்தமான சகல நோய்களும் மறைகின்றன.

அத்தியாயம் 4.

யோகமுத்ரா

வாழும் வகை

"அர்ஜுனா! தபஸ்விகளைக் காட்டிலும், ஞானிகளைக் காட்டிலும் நித்திய நைமித்திய காம்ய கர்மங்களைச் செய்பவர்களைக் காட்டிலும் இயம நியமமாதிகளுடன் கூடிய யோகாப்பியாசம் செய்யக் கூடியவனே உத்தமோத்தமன். ஆகையால் நீயும் இயமாதிகளைக் கைக்கொண்டு யோகியாவாய்" என்பது பகவத் கீதையின் வாக்கு.

எனவே, அர்ஜுனன் ஒன்றும் முற்றிலும் துறந்த முனிவனல்ல. குடும்பத்தி லிருந்து கொண்டு இராஜ்ய காரியங்களைக் கவனிக்கும் க்ஷத்திரியன். அவனை இமய நியமாதிகளுடன் கூடிய யோகப் பயிற்சியைச் செய்யும்படியாகத் தூண்டுகிறார் கிருஷ்ண பரமாத்மா. "உலகுடன் ஒட்டி வாழ இவை எவ்வளவு முக்கியமானது" என்று இனிச் சொல்லத் தேவை இல்லை யல்லவா? இந்த யோகாப்பியாசமே பேரின்ப நிலைக்குக் கொண்டு செல்லும் திடமான மார்க்கம். அந்த நிலையை அடைய எட்டு படிகளை வகுத்திருக்

கிறார்கள். இயமம் அதில் முதல் படி. இரண்டாவது படி நியமம். மூன்றாவது படிதான் ஆசனம். அதில் ஸ்திரப் பட்டுத் தான், இதில் தேறின பின் தான் மற்ற படிகளுக் கெல்லாம் செல்ல வேண்டும். இதனை நடை முறையில் கொண்டு வரக் காடு மலை தேடிக் கானகம் ஏக வேண்டிய தில்லை. பிள்ளை பெண்டாட்டியை வெறுத்துச் சன்னியாசம் கொள்ள வேண்டிய தில்லை இயமம், நியமமாதிகளை அனு சரித்துக் கொண்டே இல்லறத்தில் இருந்து கொண்டே ஆசனம் செய்யலாம்,

"இவ் வுலகம் பொய், தனம் பொய், உற்றார் உறவினர் பொய், பிள்ளை குட்டிகள் பொய், நாம் காணும் அனைத் தும் பொய்; ஏன் நாமே பொய்! அப்படியிருக்க இவ் வுடலை அவ்வளவு சிரத்தையாய்க் காப்பாற்ற வேண்டுமா? ஆசனமாம், யோகமாம். அதுக ளெல்லாம் வேலையில்லாத வீணர்களின் வார்த்தை" என்று திண்ணை வேதாந்தம் பேச லாம். முற்றிலும் துறந்த முனிவர், அருட்பெரும் வள்ள லார் ஸ்ரீ இராமலிங்க அடிகள், "நோயில்லா வாழ்வு நான் வாழவேண்டும்" எனக் கதறுகிறார். அவருக்கென்ன இவ் வுலகம் பொய், இவ் வுடல் பொய், என்பது தெரியாதா? பின் ஏன் அவ் விதம் கேட்க வேண்டும்? ஸ்ரீ கிருஷ்ண பரமாத்மா யோகாப்பியாசம் செய்பவனே உத்தமோத்த மன் என்கிறாரே! அது ஏன்?

அதில்தான் வாழும் வகை அமைந்திருக்கிறது. இவ் வுடலை வைத்துத்தான் உலகில் வாழ வேண்டி யிருக்கிறது. ஞானியாக வேண்டு மென்றாலும் இவ் வுடல் இருக்கும் போதுதான் முன்னேற முடியும். யோகியாக ஆகவும் இவ்

வுடலின் துணை வேண்டும். பெரிய அறிவாளியாக ஆகவும் இவ் வுடல் நன்ருய் இருந்தால் தான் முடியும் கலைஞனுக வாழவும் இவ்வுடல் சீராய் இருந்தால் தான் முடியும். சகலத் துக்கும் இவ் வுடல் என்னும் தோணியைக் கொண்டு தான் சம்சாரமெனும் சாகரத்தைக் கடக்க வேண்டி யிருக்கிறது. தோணி ஒட்டையாகவோ, உளுத்தோ விட்டால் மூழ்கி இறக்க வேண்டியது தான். நம்மைக் கொண்டு செலுத்தும் சரீரம் எனும் இத் தோணியை எவ்வளவு கவனத்துடன் காப்பாற்றுகிருேமோ அவ்வளவு தூரம் பிரயாணத்தைச் சுகமாய் முடிக்கலாம். இல்லை யானுல் அவ்வளவு தான்.

அதனுல்தான் பெரிய பெரிய ஞானிகளும், யோகி களும், இந்த உடலைக் காப்பாற்ற ஆசனங்களைப் போதிக் கும் ஹடயோகத்தை உண்டாக்கினுர்கள்.

அன்பர்கள், "இயமம், நியமம் என்று வெறுமனே இவர் சொல்லிக் கொண்டு போகிருரே, அவை யென்ன" வென்று கேட்கலாம். அவை வாசகர்களுக்குத் தெரிய வேண்டியது மிகவும் அவசிய மாகையால் சுருக்கமாய் வரை கின்றேன்.

முதல்படி இயமம்

1. அஹிம்சை: கொல்லாமை; எவருக்கும் கஷ் டத்தை உண்டாக்காமை.

2. சத்யம்: உண்மையையே பேசுதல்.

3. அஸ்தேயம்: மனோ வாக்கு காயத்தாலும் பிறர் பொருளை அபகரிக்காமல் இருத்தல். அதாவது பிறர் பொருளைத் தொடாமை.

4. பிரம்மச்சரியம்: எந்த வழியிலும், எனில் கெட்ட வழிகளில் வீரியத்தை நஷ்டமாக்காமல் இருத்தல்.

5. க்ஷமா: இன்ப துன்பங்களினுல், மனத்தை மாற்றிக் கொள்ளாமல் இருத்தல்.

6. த்ருதி: நல்ல காரியங்களினுல் இடையூறு யேற்பட்டாலும் மனே தைரியமுடன் கடமையைச் செய்தல்.

7. தயா: சத்ரு, மித்ரு, அந்நியன், பந்து என்ற வித்தியாசமின்றி எல்லோரிடமும் ஒரே வித அன்பைச் செலுத்தல்.

8. ஆர்ஜ்ஜவம்: மனத்தை நேர்மையான வழியில் செலுத்தல்.

9. மிதாஹாரம்: பாதி வயிறு உணவும், கால் வயிறு தண்ணீரும், கால் வயிறு காலியாகவும் வைத்து இருத்தல்.

10. சௌசம்: உள்ளும் புறமும் சுத்தமாய் இருத்தல்.

இவைகளெல்லாம் ஒன்றும் புதியதல்ல. நாம் சாதாரணமாகப் பள்ளிக் கூடப் பாடப் புத்தகங்களில் கூடப் படித்தவைதான்.

இரண்டாம்படி நியமம்

1. தபஸ்: உஷ்ணம், குளிர்ச்சி, சுகம், துக்கம், பிரீதி, துவேஷம், முதலியவைகளைச் சமமாக ஏற்றுக் கொண்டு, தர்மத்தை அனுஷ்டித்தல்.

2. சந்தோஷம்: காலதேச வர்த்தமானங்களால் சுக துக்கம் ஏற்படின், அவைகளைப் பரிசுத்த மனத்துடன் ஏற்றல்.

3. ஆஸ்திக்யம்: கடவுள் நம்பிக்கையுடன், அவனை யடைய முயற்சித்தல்.

4. தானம்: நியாய சம்பாத்தியத்தைப் பிரதிப் பிரயோஜனம் எதிர் பாராமல் நல்லவர்களுக்கு வழங்கல்.

5. ஈசுவர பூஜை: வேத முறைப்படி கடவுளை வழிபட்டு வருதல்.

6. சித்தாந்த வாக்கிய சிரவணம்: மகான்களின் வாயிலாக வேதாதி சாஸ்திரங்களை முறையாகக் கேட்டல்.

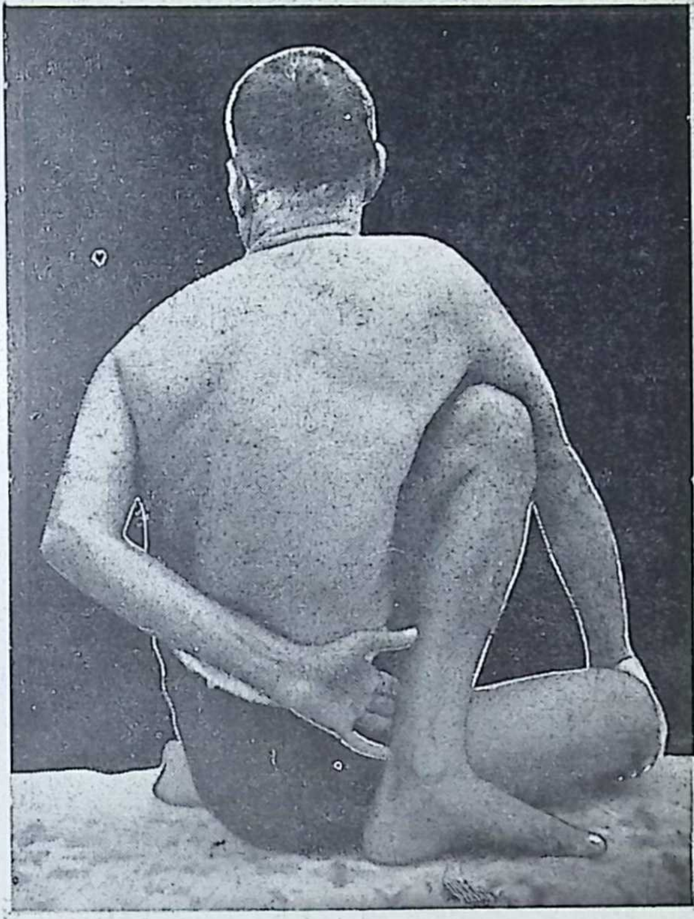
7. ஹ்ரீ: இதற்கு முன் ஏதாவது தவறுகள் செய்திருந்தால், பெரியோர்கள் முன்னிலையில் தெரிவித்து, இனிச் செய்யாமல் இருக்கப் பிரதிக்ஞை எடுத்துக் கொண்டு வாழுதல்.

8. மதி: தியானித்தல்.

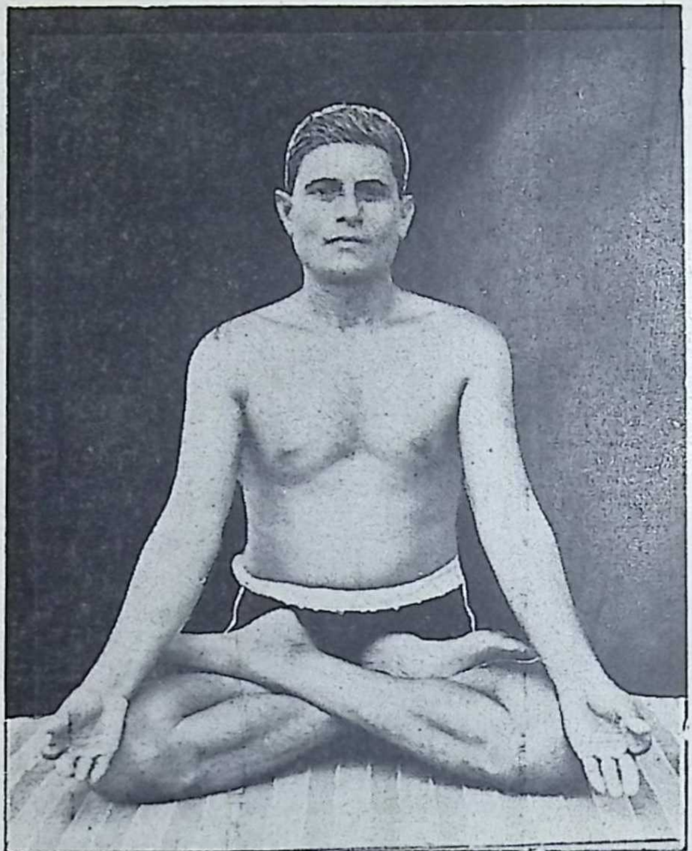
9. ஜபம்: கடவுள் நாமத்தை ஏகாக்கிர சித்தத்துடன் தொடர்ந்து மனதால் சொல்லல்.

10. ஹோமம்: தேவதா பிரீதிக்காக அதாவது இயற்கையின் நன்மைக்காக, வேதோக்தமான அக்னி ஹோத்திரம் செய்தல்.

இவைகளும் நமக்குத் தெரிந்தவை தான். மனிதர்களாகப் பிறந்தவர்கள் சன்மார்க்கர்களாக அனுசரிக்கக் கூடியவையே இவைகளெல்லாம். எனவே இயம நியமங்களென்றால், "என்னமோ, ஏதோ" என்று பயப்பட வேண்டிய தில்லை "உத்தமனாய் இரு" என்று சொல்வதே இயம நியமங்கள். அத்துடன் உடலையும் பேணச் சொல்லுகிறது மூன்றாவது படியாகிய ஆசனம்.



சித்திரம் 87]   அர்த்தமத்ஸ்யேந்திராசனம்   [பக்கம் 560



சித்திரம் 88] யோகமுத்ரா [பக்கம் 579
(ஆரம்ப நிலை 1)

இவ் வுடலில் பல இரகசியங்கள் அமைந்திருக்கின்றன. சமூகத்துடன் வாழும்போது, ஏதாவது அஜாக்கிரதையினால் நோய் வந்தால், அதற்குத் தன்னைத் தானே சுகப் படுத்திக் கொள்ள, சிகிச்சை செய்து கொள்ள, உடலில் அங்கங்கே மருந்துப் பெட்டிகளைப் போன்று பல இருக்கின்றன. அம் மருந்துப் பெட்டிகளிலுள்ள மருந்துகளை உபயோகப் படுத்திக் கொள்ள வேண்டியது நமது கடமை. அதைக் கெட்டியாக மூடி விட்டுத், துருப் பிடிக்க வைத்து விட்டு, நமக்கு ஏதாவது உடம்புக்கு வந்து விட்டால், உடனே வேறு வெளி மருந்துகளை உள்ளுக்குச் செலுத்துகிறோம். இயற்கை மருந்துப் பெட்டிகளை நாம் உபயோகிக்க மறந்து விடுகிறோம். அம் மருந்துகளை எப்படி உபயோகிப்பது? அந்த மருந்து ஏதோ அலமாரியில் இருக்கிறது என்றால் வேண்டிய மருந்தை எடுத்து உபயோகிக்கலாம். உடலுக்குள் இருப்பதை எப்படி உபயோகிப்பது?

அதற்குத்தான் யோக ஆசனங்கள் பல கண்டு பிடிக்கப் பட்டிருக்கின்றன. கோளங்களைப் பற்றி யெல்லாம் முன் பல அத்தியாயங்களில் சொல்லப் பட்டிருக்கின்றது.

அவைக ளெல்லாம் கூட அற்புதமான மருந்துப் பெட்டிகளே. தைராய்ட், பாரா தைராய்ட் என்னும் மருந்துப் பெட்டிகளைத் திறக்க சர்வாங்காசனத்தையும், பிட்யூடரி, பினியல்பாடி என்ற மருந்துப் பெட்டிகளைத் திறக்கச் சிரசாசனமும், அட்றினேல் மருந்துப் பெட்டியை திறக்க அர்த்த மத்ஸ்யேந்திராசனமும் ஏற்கனவே குறிப்பிடப் பட்டிருக்கின்றன. இன்னும் பல மருந்துப் பெட்டிகள் வயிற்றில் உள்ளன. பொதுவாகவே வயிற்றி

ளுள்ள மருந்துப் பெட்டிகள் எல்லா வற்றையும் திறக்க ஒரு பொதுச் சாவி யுண்டு. அதற்குத்தான், யோகமுத்திரா, என்று பெயர்,

'யோகமுத்திரா' என்ருல் 'யோகத்தின் சின்னம்'; 'அடையாளம்' என்று அர்த்தம். இச் சின்னத்தைக் கண்டதும் மருந்துப் பெட்டிகள் தாஞகவே திறந்து கொள்ளுகின்றன. நாம் எத்தனே விதமான ஆகாரங்களேச் சாப்பிடுகிறேரும்? இனிப்பு, காரம், புளிப்பு, கசப்பு, துவர்ப்பு, கைப்பு, இம் மாதிரி அறுசுவையான பண்டங்களின் பலவித சத்துக்கள், மற்றும் தானியங்கள், பால், மாமிசம் முதலியன வெல்லாம் இவ் வயிற்றுக்குள் தானே செல்லுகின்றன! வயிற்றிலுள்ள உறுப்புக்கள், நாம் சாப்பிட்ட உணவுகள் அத்தனேயும் ஜீர்ணமாக, காஸ்டிரிக் இரசமாகவும், பாங்கிரியாடிக் இரசமாகவும், பித்த நீராகவும், மருந்துகளேப் போன்று வந்து கலக்கின்றன. அதஞல் தான் சாப்பிட்டவை எல்லாம் ஜீர்ணமாகின்றது. ஜீரணமாகிவரும் இரசங்களிலிருந்து மறுபடியும் தமக்கு வேண்டியதைச் சேகரித்துக் கொள்ளுகின்றன. இதற்குத்தான் மருந்துப் பெட்டிகள் என்று பெயர்.

உதாரணமாக இன்ஸுலின் உற்பத்தியாகும் மருந்துப் பெட்டியாகிய பாங்கிரியாஸ் என்னும் உறுப்பு, வேலே செய்ய மறுத்தால், நாம் என்ன செய்கின்றேம்? "அது எதஞல் வேலே செய்ய வில்லே. அதன் புகார் என்ன? அதில் குறையென்ன?" என்று கொஞ்சம் கூடச் சிந்தித்துப் பார்ப்பதில்லே. அதை அப்படியே விட்டு விட்டு, இன்ஸுலின் என்ற மருந்தை ஊசி மூலமாகக் குத்தி உடலில் ஏற்றிக்

கொள்ளுகிறோம். இம் மாதிரியே ஒவ்வொரு அவயவமும் வேலை செய்யவில்லையென்றால், அதிலிருந்து என்ன உற்பத்தியாகுமோ அந்தச் சத்துடைய மருந்தை ஊசி மூலமாகக் கொள்ளுகிறோம். அதற்குப் பதிலாக உடலிலுள்ள மருந்துப் பெட்டிகளையே திறக்கச் சிறிது முயன்றால் இயற்கையாகவே, காசு செலவில்லாமல் ஊசி குத்தல் இல்லாமல், தேக பாதை இல்லாமல் அம் மருந்துகளை உபயோகித்துக் கொள்ளலாமே! அம் மாதிரி அடைந்து கிடக்கும் மருந்துப் பெட்டிகளைத் திறக்கும் சாவியின் பெயர் தான் யோகமுத்திரா. யோக முத்திராவைச் செய்வதால் வயிற்றிலுள்ள சகல உறுப்புகளும், திறக்கப்பட்டு அதற்குத் தேவையான மருந்தை வேண்டிய மட்டும் விநியோகம் செய்யும்.

யோகமுத்ரா செய்யும் விதம்

பத்மாசனம் போட்டு 88-வது சித்திரத்தில் உள்ளபடி உட்காரவும். இரண்டு உள்ளங்கைகளையும் இரண்டு குதிக்கால்களின் மேல் 89-வது சித்திரத்தில் உள்ளபடி வைத்துக் கொள்ளவும். நிமிர்ந்து மார்பை விரித்து நேராய் உட்காரவும். நுரையீரல் நிறையுமட்டும் நன்றாய் மூச்சை இழுத்துக் கொள்ளவும். இப்பொழுது மூச்சை மெதுவாய் விட்டுக் கொண்டே, முன் பக்கம் குனிந்து தரையை மூக்கினால் தொடவும். இந்த நிலையை 90-வது சித்திரத்தில் பார்க்கவும். இந் நிலையில் ஏழு முதல் பத்து எண்ணும் வரை இருக்கவும். இப்படி இருக்கும் போது மூச்சை சௌகரியப்படி விடவும் வாங்கவும் செய்யலாம். மூச்சை அடக்க வேண்டுமென்பதில்லை. பின் மூச்சை இழுத்தபடியே நிமிர்ந்து 89-வது சித்திர நிலைக்கு

வரவும். இம் மாதிரி, அவரவர்களுக்கு வேண்டியபடி மூன்று முதல் ஆறு தடவைகள் வரை தொடர்ந்து செய்து வரலாம்.

இது சொல்லுவதற்குச் சுலபமாக இருந்தாலும், செய்வதற்கு அவ்வளவு சுலபமாய் வந்து விடாது. சிலருக்குப் பத்மாசனமே முதலில் சரியாய்ப் போட வராது. அப்படிப்பட்டவர்கள் பத்மாசனம் போட அவ்வப்போது முயற்சித்துக்கொண்டேயிருக்க வேண்டும். அது வரை சாதாரணமாய் நாம் உட்காருவதைப் போலவே உட்கார்ந்து, இரண்டு முழங் கால்களுக்கு மேல் இரண்டு உள்ளங்கைகளை வைத்து அழுத்திக் கொண்டு, முன்னுக்குக் குனிந்து மூக்கினால் தரையைத் தொடலாம். அல்லது கைகளைப் பின்னுக்குக் கட்டிக் கொண்டு, முன் குனிந்து மூக்கினால் தரையைத் தொடலாம். அல்லது சுகாசனத்தில் நாம் உட்காருவது போல் உட்கார்ந்து துடைக்கடியில் இருக்கும் பாதங்களின் பெருவிரல்களைக் கைகளினால் பிடித்துக் கொண்டும் குனியலாம். இவைகளெல்லாம் பத்மாசனம் போட வராதவர்களுக்குத்தான். ஆனால் இடையிடையே பத்மாசனமும் போட்டுப் பார்த்துக் கொள்ள வேண்டும். பத்மாசனம் போட வந்தாலும், சிலருக்குச் சித்திரத்திலுள்ளபடி கைகளைக் குதிக்கால்களின் மேல் வைத்துக் குனிய வராது. அதற்காக முயற்சியைக் கைவிடாது பல தடவை செய்து பார்க்க வேண்டும். சரியாய்ச் செய்ய வரும்வரை, கைகளைப் பின்னுக்குக் கட்டிக் கொண்டும் குனியலாம். இவ்வாறு சில நாட்கள் தொடர்ந்து செய்து வந்தால் சில தினங்களில் நன்கு செய்ய வரும்.

பத்மாசனம் போட்டபடி குனிவதால் கால்கள் ஒன்றை ஒன்று அழுத்தி வலி எடுக்கும். வலித்தால் பத்மாசனத்தைக் கழற்றி, வலியுள்ள இடத்தில் சிறிது தடவி விட்டுக் கொண்டு மறுபடியும் போட்டுப் பழகலாம். எந்த ஆசனம் பழகினாலும் முதலில் வலிக்கத் தான் செய்யும். விடாமல் பழகி வந்தால் ஏழெட்டு நாட்களில் வலி மறைந்து விடும். சிலருக்கு முன்னுக்குக் குனிந்து மூக்கால் தரையைத் தொட முயற்சி செய்யும் போது புருஷ்ட பாகம் தூக்கிக் கொள்ளும். அப்படித் தூக்காமல் அழுத்தமாய் உட்கார்ந்து பழக வேண்டும். சிலருக்குத் தொடை கனமாய் இருப்பதால், முன் குனிந்து தரையைத் தொடக் கஷ்டமாயிருக்கும். சிலருக்கு வயிறு பெருத்து இருப்பதால் குனிய முடியாமல் தடுக்கும். அப்பேர்ப்பட்டவர்கள் மற்ற ஆசனங்களைச் செய்து வந்தால் சில நாட்களில் நரம்பு, தசைகளின் பிடிப்பு விட்டு, வயிறு கரைந்து நன்ருய்ச் செய்ய வரும். "வரவில்லையே" என்று விட்டுவிடக் கூடாது. அவரவர்களால் முடிந்த வரைக்கும் செய்தாலும் பூர்ண பலன் உண்டு. சிலருக்கு உடல் ஒல்லியாய் இருக்கும். ஆனல் முதுகெலும்பு கட்டை பாய்ந்திருப்பதால் முன்னுக்குச் சரிவாகக் குனிய வராது. அவர்களும் விடா முயற்சியுடன் பழகி வந்தால் சில நாட்களில் நன்ருய்ச் செய்ய வரும். முதலில் நெற்றியினல் தரையைத் தொட வந்த பின், மூக்கினல் தொடப் பழக வேண்டும். இம்மாதிரி சுலபமாய்ச் செய்ய வந்தபின், வாயினுல் தொடப் பழக வேண்டும். நன்கு பழக்கமான பின் யோக முத்ரா நிலையில் கால் முதல் அரை நிமிஷம் வரைக்கும் கூட லேசாய் மூச்சை விட்டுக் கொண்டும் இழுத்துக் கொண்டும் இருக்கலாம்.

குறிப்பு:—வயிற்றில் ஆப்பரேஷன் செய்து கொண்டவர்கள், யோகாசன நிபுணர்களின் ஆலோசனையின் பேரில் தான் இந்த ஆசனத்தைச் செய்யலாம். குடல் பிதுக்கம் அதாவது ஹெர்னியா நோய் உள்ளவர்கள் இதைச் செய்யக் கூடாது.

யோக முத்திராவை வழக்கமாய்ச் செய்யும் ஸ்திரீகள் கர்ப்பமானால், இரண்டு மாதங்கள் வரை தான் செய்யலாம். அதன் பின் கைகளைக் குதிக்கால்களின் மேல் வைக்காமல் ஒரு மாதம் செய்யலாம். அதன்மேல் இந்த ஆசனத்தைச் செய்யக் கூடாது. ஆசனங்களையே செய்து பழக்கமில்லாதவர்கள் கர்ப்பகாலத்தில் இந்தயோக முத்திராவைப் பழகவே கூடாது. பத்மாசனத்தில் மட்டும் உட்காரலாம். அதுவும் ஏழு மாதங்கள் வரைக்குந்தான் பத்மாசனத்தில் அவ்வப்போது உட்காரலாம்.

பலன்:—குனிந்து முன் பக்கம் வளைவதால் முதுகெலும்பின் பிடிப்பு நீங்குகிறது. முதுகெலும்புக்கு இளமை ஏற்படுகிறது. அதன்வழி நரம்புகளும், தொடை நரம்புகளும் இழுக்கப்படுகின்றன. அதனால் நரம்புகள் உணர்ச்சி கொண்டு, அதனதன் வேலைகளைச் செவ்வனே செய்யும். சுறுசுறுப்பு, ஆரோக்கியம் எப்பொழுதும் நிலைத்து நிற்கும். முகத்திற்கு அழகு தேஜஸ் ஏற்படும். இடுப்பு வளைவதால் அதன் சம்பந்தப்பட்ட நரம்புகள் ஆரோக்கியம் அடையும். சாதாரணமாகப் பத்மாசனத்தில் உட்கார்ந்தாலே எவ்வளவோ பலன்கள் உண்டு. அதிலும் கைகளைக் குதிக்கால்களின் மேல் வைத்துக் குனிவதால், வயிற்றிலுள்ள உறுப்புகள் நன்றாய் நசுக்கப்படுகின்றன. கல்லீரல், மண்ணீரல், பித்தப்பை,

பாங்கிரியாஸ், சிறுகுடல், பெருங்குடலின் மூலைப் பாகங்கள் முதலியன நசுக்கப்படுகின்றன.

சிறு குடலைச் சுற்றிப் பெருங்குடல் ஒரு பெரிய வட்டமாக வருகின்றது. அவ்வட்டத்தின் ஆரம்பத்தில் சிறு குடல் பெருங்குடலுடன் கலக்கின்றது. அங்கு தொங்குங் குடல் 'அப்பெண்டிக்ஸ்' ஒன்று வால் போல் இருக்கிறது. அந்த இடம், இவ் வாசனத்தைச் செய்யும் போது அழுத்தப் படுகிறது. அதனால் அங்கு அழுக்குகள் சேராதவாறு சுத்த மாக்கப் படுகிறது. அங்கு அழுக்குகள் சேருவதனால் தான் மலக்குடல் கட்டி 'அப்பெண்டிஸிட்டிஸ்' வருகின்றது. மத்ஸ்யாசனம், தினசரி தவறாமல் செய்து வருகின்றவர் களுக்கு, மலக்குடல் கட்டி உண்டாவதற்கு ஏதுவே இல்லை. அப்படி யிருந்தாலும், ஆரம்ப நிலையிலுள்ளவர்கள் யோக முத்திராவைச் செய்தால் போய்விடும். சர்வாங்காசனம் இதற்குச் சாலச் சிறந்தது. என்றாலும் யோக முத்திராவும் இதற்குத் துணை செய்யும். "சர்வாங்காசனம் முற்றிய மலக்குடல் கட்டி உள்ளவர்களையும் குணமாக்க வல்லது" என்று முன் அத்தியாயங்களில் விளக்கப்பட் டிருக்கிறது.

வலது பக்கம் அழுத்துவதைப் போலவே இடது பக்கமும் அழுத்தப் படுகின்ற தல்லவா? அந்த இடம் தான் இறங்கும் குடலின் கடைசி பாகம் இருக்குமிடம். மலச்சிக் கலுள்ளவர்கள், மற்றும் "ஒரு நாள் இரண்டு நாள் ஆனாலும் வெளிக்கே போக முடிய வில்லை" என்று சொல்ப வர்கள் கூட, இந்த யோக முத்திராவை ஏழு, எட்டு தரம் நன்றாய்ச் செய்தார்களானால், தன்னால் வெளிக்குப் போக வேண்டு மென்ற உணர்ச்சி ஏற்படும். பொதுவாகவே,

எல்லா ஆசனங்களும் மலச்சிக்கலை விலக்கும். ஒவ்வொரு ஆசனம், ஒவ்வொரு விதமாய் வேலை செய்து மலச்சிக்கலை விலக்கும். ஆனால் சிலருக்குப் பெருங்குடலின் வேறு எல்லாப் பாகங்களும் சீர்கெட்டுக் கடைசியில் எல்லாம் சேர்ந்து வெளிக்குப் போகும் இடத்தில் இறுகி அடைபட்டுப் போவதுண்டு. அப்பேர்ப்பட்டவர்களுக்கு இந்த யோக முத்திராவானது நல்லதோர் மாற்று ஆகும். யோக முத்திராவில் குனிந்து குனிந்து முகத்தால் தரையைத் தொடும் போது, மலம் இறுகி அடைபட்ட அந்த இடம் பல தடவை அழுந்தி நசுக்கப் படுகிறது. எனவே மலம் கலங்கி, அந்தக் குடல் பாகம் விழிப்படைந்து, உடனே வெளிக்குப் போகத் தூண்டுகிறது.

மலச்சிக்கல் பெருங்குடலின் பல இடங்களில் ஏற்படும். அதற்குப் பல காரணங்கள் உண்டு. அக் காரணங்களைக் கண்டு ஒழிக்க வேண்டும்.

சில மலச்சிக்கலுக்கு எந்த ஆகார சீர்திருத்தம் செய்தாலும் விலகாது. காரணம் வழக்கமாய் மலச்சிக்கல் ஏற் ஏற்பட்டு, அந்த இடத்தில் மலம் வந்ததும், அதை நகர்த்தித் தள்ளக் குடலுக்குக் போதிய சக்தி யில்லாமையே காரணம். அப்படிச் சத்தியற்றுப் போகும்போது அழுக்குகள் வெகு நிதானமாய் நழுவுகின்றது. அதற்குள் அப்பாகத்திலுள்ள குடல் சுவர்கள் அம் மலத்திலுள்ள சாற்றை இழுத்து விடுகின்றன. உடனே மலம் இறுகி சிக்கலாகி விடுகிறது. இதை ஆகாரத்தினாலும் சீர் செய்ய முடியாது. "எந்த பாகத்துக் குடல் இச் சிக்கலுக்குக் காரணம்" என்று தெரிந்து, அந்த பாகத்துக் குடலுக்கு உணர்ச்சி ஊட்டும்

ஆசனங்களைப் பயின்றால், உடனே மலச்சிக்கல் விலகும். தீராத மலச் சிக்கலும் தீரும்.

இதை விட்டு விட்டு எந்த மலச்சிக்கலாய் இருந்தாலும், 'மலமிளக்கி மருந்துகளைச் சாப்பிட்டு விட்டால் சரியாய்ப் போய்விடும்' என்று எண்ணி, அநேகர் இம் மருந்துகளைச் சாப்பிடுகின்றனர். அதற்குத் தகுந்தாற்போல், இம் மருந்துகளை எல்லோரும் விரும்பிச் சாப்பிடும் படியாக, இனிமையாய்ச் செய்து பொதுமக்களை மயக்குகின்றனர். சாக்லேட்டுகள் என்ன! சுவைக்கும் மிட்டாய்கள் என்ன! பாதாம் ஹல்வாக்கள் என்ன! இம் மாதிரி பல ரூபத்தில் கஷ்ட மில்லாமல் சாப்பிடக் கூடியதாய்ச் செய்து வருகின்றனர். மக்கள் முன்பின் யோசியாமல் மலச்சிக்கல் என்றால், உடனே அவைகளை வாங்கி உபயோகிக்கின்றனர். முதலில் ஒரு மாத்திரை அல்லது ஒரு மிட்டாயில் விலகின மலச்சிக்கல், நாளடைவில் மூன்று நான்கு உபயோகித்தாலும், ஒரு தடவை கூட சாதாரணமாய் வெளிக்குப்போக மாட்டேன் என்கிறது. உண்மையில் இது மலமிளக்கியாய் இருந்தால் மூன்று நான்கு சாப்பிட்டும் சிலருக்கு இளக்காமல் இருப்பானேன்? இதற்கு சரியான பெயர் இடவேண்டுமானால் 'மலமிளக்கி' என்பதற்குப் பதில் 'மலச்சிக்கலை உண்டாக்கும் மருந்து' என்று பெயரிட்டால் பொருத்தமாக இருக்கும்.

முன் பல தடவை, சொன்னது போல் தலைவலி, மற்ற வலிகளுக்குச் சாப்பிடும் மருந்துகளைப் போலவே இதுவும் நாளடைவில் மலத்தை இளக்குவதற்குப் பதில் மலத்தைக் கட்ட உதவுகிறது. "இது அவரவர்களின் குடல்

கோளாறே தவிர, மருந்துக் கோளாறல்ல'' என்று சிலர் வக்காலத்து எடுத்துப் பேசலாம். சரி; 'குடல் கோளாறு' என்று தெரியும்போது அதற்கான பயிற்சி கொடுத்துப் பரிகாரம் செய்வதற் கென்ன? சோம்பலே இதற்கெல்லாம் காரணம். மக்களின் மனப்பான்மை மாற வேண்டும். "எடுத்ததற் கெல்லாம் மருந்துகளைச் சாப்பிடும் வழக்கம் ஒழிய வேண்டும்'' என்று மகாத்மா காந்தியடிகள் கூட பல தடவை சொல்லியிருக்கிறார். எனவே காரண மறிந்து அதைப் போக்கச் சரியான முயற்சி செய்வதுதான் வாழும் வழி.

அத்தியாயம் 5.

ஜானு சீர்ஷாசனம்

முதல் பாகம், பத்தாவது அத்தியாயத்தில் பஸ்சிமோத்தானசனத்தைப் பற்றி வந்திருக்கின்றது. இந்த ஜானு சீர்ஷாசனமும் அந்த வகையைச் சேர்ந்ததே. ஆனால் அதைவிட இதில் சில அபூர்வ பலன்கள் அமைந்திருக்கின்றன. முதலில் செய்யும் விதத்தை அறிந்தால், பின்பு பலன்களைப் பற்றிச் சொல்லும்போது சுலபமாய்ப் புரியும்.

செய்யும் விதம்

விரிப்பில் உட்காரவும். வலது காலை நீட்டி, இடது காலை மடக்கவும். இடது காலின் குதிக்கால் அடிவயிற்றிற்குக் கீழும், மர்மஸ் தானத்திற்கு மேலும் உள்ள பாகத்தில்

படும்படி வைத்து, பாதம் வலது துடையை அணைத்தாற் போல் வைத்துக் கொள்ளவும். 91-வது சித்திரத்தைக் கவனியுங்கள். இரண்டு கைகளைத் தலைக்குமேல் நேராய் நீட்டி, கைகளைக் கோர்த்துக் கொள்ளவும். மூச்சை நன்றாய் இழுத்துக் கொள்ளவும். பின் மூச்சை விட்டவாறே குனிந்து, வலது காலைச் சித்திரத்திலுள்ளபடி, கைகளால் பிடித்துக் கொள்ளவும். பின் மூச்சை ஒரு தரம் வாங்கி விட்டுக் கொண்டே இன்னமும் குனிந்து முகத்தால் முழங் காலைத் தொடவும். இந் நிலையிலேயே ஏழு முதல் பத்து எண்ணும் வரைக்கும் இருக்கவும். இப்படி யிருக்கும் போது மூச்சை அடக்கியும் வைத்திருக்கலாம்; முடியா விட்டால் லேசாய் விடவும் வாங்கவும் செய்யலாம். பிறகு மூச்சை வாங்கிக் கொண்டே, தலையை நிமிர்த்தி, கால் பிடிப்பி லிருந்து கைகளை விலக்கி, மறுபடியும் கைகளை நீட்டியவாறே தலைக்கு மேல் நேராய்க் கொண்டு செல்லவும். பிறகு மறுபடியும் முன் சொன்னாற்போல் செய்யவும். இவ் வாறு மூன்றிலிருந்து ஆறு தடவைகள் செய்யலாம்.

இம் மாதிரி வலது பக்கம் வேண்டிய தடவைகள் செய்த பின், இடது பக்கமும் அவ்வாறே வேண்டிய தடவைகள் செய்யவும். ஒவ்வொரு தடவைக்கும், குனியும் போது மூச்சை விடவும், நிமிரும்போது இழுக்கவும் வேண்டும். இந்த முறை எல்லா ஆசனங்களுக்கும் பொருந்தும்.

பஸ்சிமோத்தானசனம் செய்ய வந்தவர்களுக்கு இந்த ஆசனம் செய்யச் சுலபமாய் வரும். அதைச் சரியாய்ச் செய்ய வராதவர்களுக்கு இதையும் சரிவர செய்ய வராது.

. இந்த ஜானுசிர்ஷாசனத்தைப் பஸ்சிமோத்தாஞசனம் செய்வதற்கு முன்பும் செய்யலாம்; பஸ்சிமோத்தாஞசனம் செய்த பின்பும் செய்யலாம். அல்லது யோக முத்ரா செய்வதற்கு முன்பும் செய்யலாம். பின்பும் செய்யலாம்.

இந்த ஆசனம் செய்வதற்குச் சிலருக்கு முதலில் சரியாய் வராது. முதலில் ஒரு காலை நீட்டி, மற்றொரு காலின் குதிக்காலை அடிவயிற்றிற்கும், மர்மஸ்தானத்திற்கும் மத்தியில் வைத்துச் செய்யவேண்டுமானால் சிரமமாய் இருக்கும். சிலருக்கு அம் மாதிரி முதலில் வைக்கவும் வராது. அப் பேர்ப்பட்டவர்கள், பாதத்தைச் சாதாரணமாய்த் துடைக்கு இடிக்கும் படி வைத்தும் செய்யலாம். பழகப் பழக நாளடைவில் சரியாய்ச் செய்ய வரும். சிலருக்கு அப்படி வைத்தாலும், கைகளால் காலை எட்டிப் பிடிக்க வராது. முதுகெலும்பின் முற்றலே இதற்குக் காரணம். சரிவர எப்படியும் செய்ய வேண்டுமென்று வைராக்கியத்தைக் கைக்கொண்டு நாளுக்கு நாள் முயற்சியுடன் பழகி வந்தால், சில நாட்களில் முதுகெலும்பின் பிடிப்பு விட்டு சிறிது சிறிதாக வளைக்க முடியும். சிலருக்கு ஒரு கையால் பாதத்தைத் தொடவரும். இரண்டு கைகளாலும் தொட வராது. சிலருக்கு விரல் மட்டும் தொடும். இப்பேர்ப் பட்டவர்களால் பாதத்தையே, சித்திரத்தி லுள்ளபடி வளைத்துப் பிடிக்க வேண்டுமானால் முடியாது. அப் பேர்ப் பட்டவர்கள் முயற்சியுடன் செய்து வந்தால், சில நாட்களிலேயே பாதத்தை, சித்திரத்தி லுள்ளபடி பிடிக்க வந்து விடும். சிலருக்கு அப்படிப் பிடிக்க வந்தாலும், முகம் முழங்காலைத் தொடாது; குனிய முடியாது. வயிறும், துடையும்

பெருத்துத் தடுக்கும். இம் மாதிரி வயிறும், துடையும் பெருத்தவர்களால் மட்டும் இப்படிக் குனிய முடியாது என்பதில்லை; வயிறே யில்லாமல் ஒல்லியாய் இருப்பவர்களில் சிலராலும் இப்படிக் குனிய முடிவ தில்லை. இவர்களுக்கு முதுகெலும்பு கட்டைபோல் கெட்டியாய் விட்டிருப்பதே காரணமாகும். இவர்களும் விடா முயற்சியுடன் பழகி வந்தால் சில நாட்களில் சரியாய்ச் செய்ய வரும். வயிறு பெருத்துத் துடை பெருத்தவர்கள் சலபாசனம், தனுராசனம், பஸ்சிமோத்தாஞசனம், சர்வாங்காசனம், மத்ஸ்யாசனம், சிரசாசனம் போன்றவைகளைச் செய்து வந்தால் வயிறு, துடை இளகி நன்கு குனிய வரும்.

இந்த ஆசனத்தை ஒரு பக்கம் செய்து விட்டு, மறு பக்கம் செய்ய வேண்டும். சிலர் வலது பக்கம் ஒரு தடவை, இடது பக்கம் ஒரு தடவை என்று மாறி மாறிச் செய்வார்கள். அப்படிச் செய்ய வேண்டிய அவசிய மில்லை. ஒரே பக்கத்தில் அவரவர்களுக்கு வேண்டிய அளவு அதாவது மூன்று அல்லது ஆறு தடவைகள் செய்து விட்டு மறு பக்கம் செய்யலாம்.

சிலருக்கு, இந்த ஆசனத்தில் குனியும் போது துடை நரம்புகள் இழுத்து வலிக்கும். முதுகு, துடை இவைகள் வலிக்கும். இவைகளெல்லாம் செய்யச் செய்யத்தான் மறையும்.. சிலருக்கு முழுங்கால் தூக்கிக்கொள்ளும், முதலில் அப்படித் தூக்கிக்கொண்டாலும் பரவாயில்லை. ஆனல் சரியான நிலையை மனதில் இருத்தி, சிறிது சிறிதாக முன்னேற வேண்டும். சிலர் இன்றே 'சித்திரத்திலுள்ளபடி செய்து விடவேண்டும்' என்று தீவிரமாய்ப் பழகி, பின்

'வலிக்கிறது' என்று விட்டு விடுவார்கள். அப்படிக் கில்லாமல் கொஞ்சங் கொஞ்சமாக முன்னேற வேண்டும். "பூரணமாய்ச் செய்ய வந்த பின் தான் பலன் ஏற்படும்" என்று இருந்தால் அவசரப் படலாம். ஆனல் "ஒவ்வொரு சிறு முயற்சிக்கும் முன்னேற்றப் பாதையில் முன்னேறுகிறோம்; சிறிது பலன் கிடைத்துக்கொண்டே போகிறது" என்று நிச்சயமாய்த் தெரியும் போது அவசரப் படுவானேன்!

இம் மாதிரி யெல்லாம் சமாதானம் செய்து ஆறுதல் சொல்லி, ஆசனங்களைச் செய்ய ஆர்வத்தை உண்டாக்கினுல், சிலர் இம் மாதிரியும் நினைக்கின்றனர். "வெறுமனே யிருக்கும் உடலையும், கைகளையும், கால்களையும் வளைப்பானேன்? தலை கீழாக நிற்பானேன்? நமக்கு இந்த உடல் என்னமோ இருக்கிறது. ஏதோ அவரவர்களுக்கு ஏற்பட்ட வேலை செய்கிறோம். வேண்டியதைக் கிடைத்தவாறு உண்ணுகிறோம்; உறங்குகிறோம். நாட்கள் சென்று கொண்டே யிருக்கின்றன. அப்படி யிருக்க வெறுமனே இருக்கும் உடலை வளைத்து வாட்டுவானேன்? அதற்கு என்ன அவசியம் வந்து விட்டது" என்று!

இந்த நினைப்புதான் இன்று பலபேரிடை நிலவி வருகின்றது. இது உடல் ஞானம், உலக ஞானம், அனுபவ ஞானம் இல்லாதவர்களின் கூற்று. இவர்கள் நினைப்பது போல் எல்லாமுமே தன்னிசையாய்ச் சரிவர நடந்துகொண்டு போகிறது என்றால், இன்றைய உலகத்தில் இத்தனை பிணிகள் ஏன்? இத்தனை நோய்கள் ஏன்? இத்தனை மருந்துகள் ஏன்? இத்தனை டாக்டர்கள் ஏன்? இத்தனை ஆஸ்பத்திரிகள் ஏன்? சரி, இவைகளெல்லாம் ஒரு பக்கம் இருக்

கட்டும். மனிதனின் ஆயுள் நூறு என்று இருக்க, ஏன் சீக்கிரமாகக் கடையைக் கட்டுகிருன்? இவர்கள் இப்பொழுது ஏதோ சில நாட்களாக நோய்களின்றிச் சுகமாக இருக்கலாம். இனி நோய்கள் வராமல் இருக்கும் என்பது என்ன நிச்சயம்? அல்லது இதே நிலைமையில் இவர்களின் எதிர்காலம் இருக்குமென்று சொல்லமுடியுமா? நோய்களைத்தான், 'நீ இனி வர முடியாது' என்று தடை உத்தரவு போட முடியுமா?

நாம் இந்த உலகத்தில் தனித்து வாழுகிறோமா? வாழத்தான் முடியுமா? சமூகத்தோடு சேர்ந்து தானே வாழவேண்டும்! அப்படி வாழும்போது கூட்டங்களிடையே தான் குடியிருக்கிறோம். கூட்டங்களிடையே தான் பழகுகிறோம். கூட்டங்களிடையே தான் வாழுகிறோம். அப்படி இருக்கும்போது, நாம் உபயோகிக்கும் ஜலம், காற்று முதலியவைகள் அசுத்தமாகின்றன. அந்த ஜலமும், காற்றுமே போதுமே வியாதிகளை உண்டாக்க! இவைகளிலிருந்தெல்லாம் நாம் தப்பித்து ஆரோக்கியமாய் வாழ வேண்டுமானுல், நமது உடல் உறுதியாய் இருந்தால் தான் முடியும். நமது இரத்தத்திலுள்ள அணுக்கள் பலம் பொருந்தியனவாய் இருந்தால் தான் முடியும் நோய்கள், பதுங்கியிருந்து தாக்கும் ஐந்தாம் படையைப்போல், 'எப்பொழுது எப்பொழுது' என்று அதன் பேய் வாயைத் திறந்து காத்திருக்கும். மனித உடல் ஒரே தன்மையாய் என்றும் இருக்காது. பல காரணங்களால் பலவீனம் கொள்ளச் செய்யும்; மாறுதல் அடையும். அப்பொழுது பலவித கோளாறுகள், நோய்கள் அணுகும். அவ்வாறு நேராமல் இருக்கவே, யோக ஆசனங்கள் பாதுகாப்பளிக்கின்றன. யோக ஆச

னங்கள் எனும் கவசம் அணிந்தவர்களுக்கு நோய்களைப் பற்றிய கவலையே கிடையாது. என்றும், எப்பொழுதும் சமூக மக்களுடன் சேர்ந்து சுகமாய், ஆனந்தமாய் வாழலாம்.

பலன்:—ஜானு சிர்ஷாசனம் செய்வதால் தாது பலம் ஏற்படும். மூத்திரக் கடுப்பு, எரிச்சல், மூத்திரத்தடை, பிரமேகம், வெகு நாளாய் இருந்துக்கொண்டிருக்கும் ஜுரங்கள், வயிற்று உப்பிசம், அஜீரணம், மலச்சிக்கல், தலை பாரம், கண்ணெரிச்சல், பலவீனம், அருசி, வெட்டை, கணை, சந்துவாதம் முதலியன போகும்.

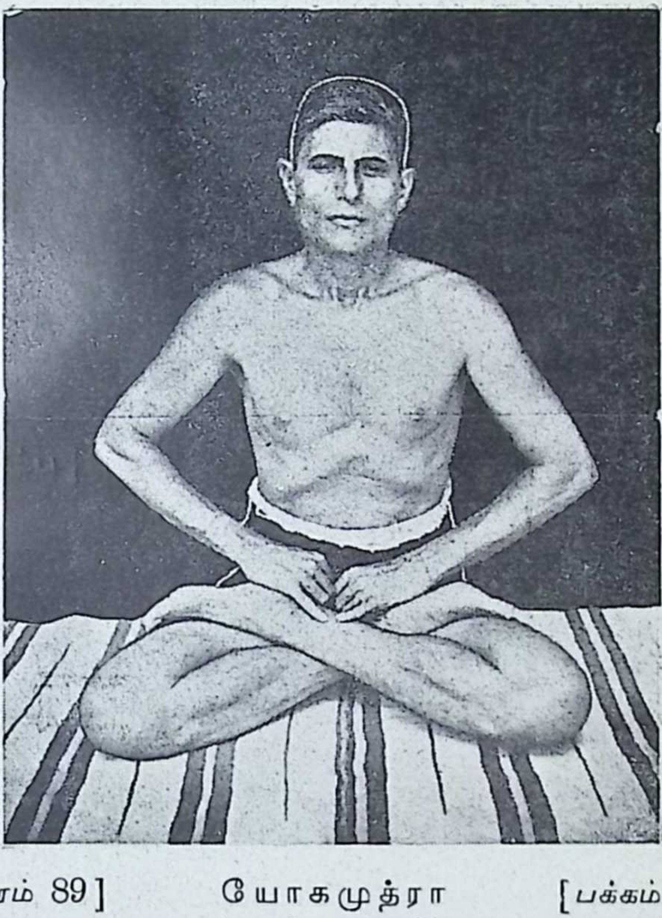
பெண்களுக்குண்டாகும் சகல கர்ப்பப்பை சம்பந்தமான வியாதிகளும் விலகும். சுகப் பிரசவமேற்படும். வீட்டு விலக்கு சம்பந்தமான கோளாறுகள் போகும்.

குறிப்பு:—இந்த ஆசனத்தை வயிற்றில் ஆப்பரேஷன் செய்துக்கொண்டவர்கள் செய்யக் கூடாது

வழக்கமாய்ச் செய்யும் பெண்கள் சர்ப்பங் கொண்டால், இரண்டு மாதங்கள் வரை செய்யலாம் பின் கூடாது. கர்ப்பமானவர்கள் புதிதாய் இந்த ஆசனத்தை ஆரம்பிக்கக் கூடாது.

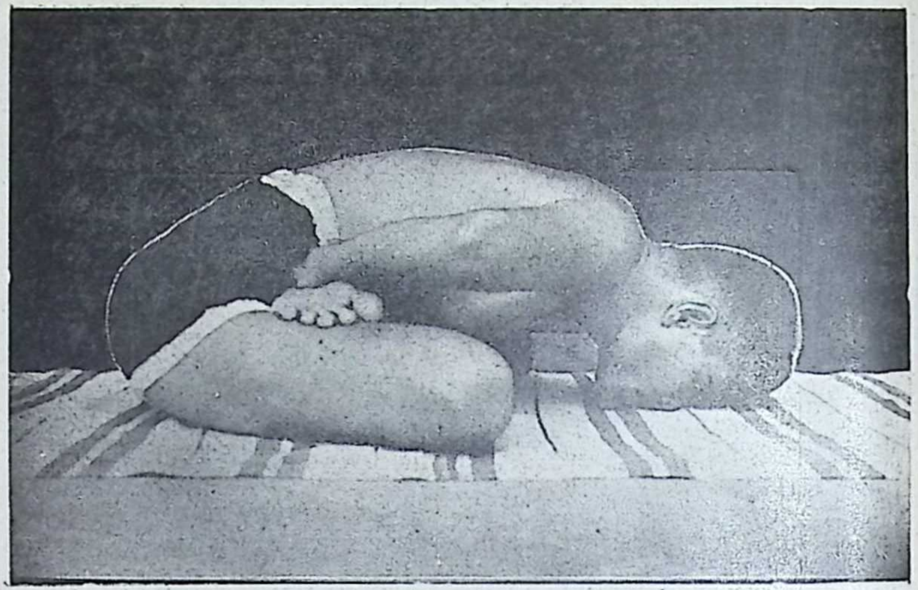
ஜானு சிர்ஷாசனமும், தாது பலமும்

'ஜானு சீர்ஷாசனம்' இதற்கு எப்படி இப்பெயர் வந்ததென்று தெரியவில்லை. அது எப்படியிருப்பினும் சிரசாசனத்தின் பலனில் பாதிக்குமேல் இதில் இருக்கிறது என்று சொல்லலாம். அதனால் இதற்கு இப்பெயர் வந்திருக்கலாம்.

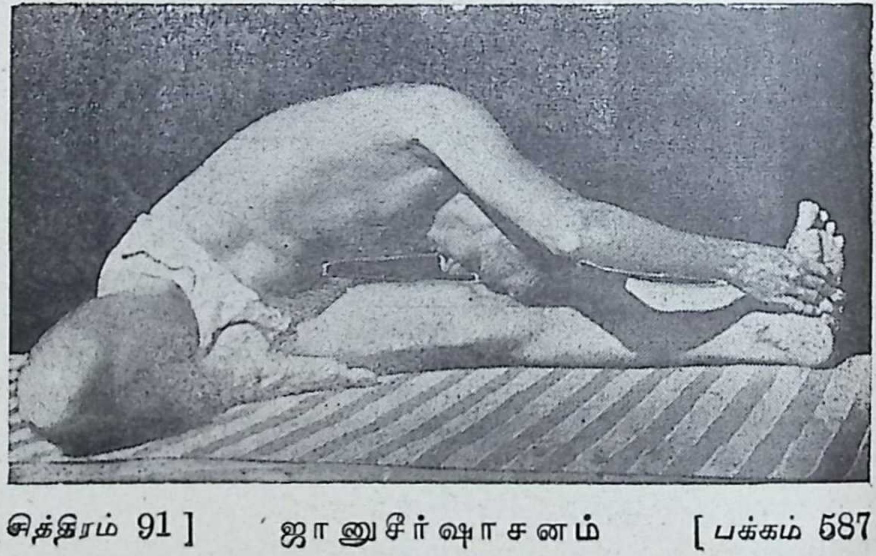


சித்திரம் 89] யோகமுத்ரா [பக்கம் 579

(ஆரம்ப நிலை 2)



சித்திரம் 90] யோகமுத்ரா [பக்கம் 579



சித்திரம் 91] ஜானுசீர்ஷாசனம் [பக்கம் 587

ஒரு பெரியவர். வயது 65-க்கு மேல் இருக்கும். அவருக்குப் பல வியாதிகள் இருந்து 'ஆரோக்கிய ரகசியக்' கட்டுரைகளைப் படித்து ஆசனங்களைச் செய்து போக்கிக் கொண்டாராம். அவர் நேரில் வந்து அவருடைய சந்தோஷத்தைத் தெரிவித்து, அவர் செய்யும் ஆசனங்களை யெல்லாம் செய்து காட்டினார். எல்லா ஆசனங்களையும் வெகு சுச்சிதமாய்ச் செய்தார். அவ்வளவு வயதில் இவ்வளவு ஒழுங்காகச் செய்வது எனக்கே ஆச்சரியமாக இருந்தது. அவ்வளவிற்கும் அவர் ஆசனங்களை ஆரம்பித்து ஒரு வருடம் தான் ஆகியிருக்கிறது. அவர் வரிசைக் கிரமமாய்ச் செய்து வரும்போது, சிரசாசனம் செய்யும் கட்டம் வந்தது. அவர் தலைக்கு விரிப்பை மடித்துப் போட்டுக்கொண்டார். கைகளை ஊன்றிக் கோர்த்துக்கொண்டு தலையையும் மடிப்பில் வைத்தார். உடலை நெட்ட குத்தலாய் கொண்டு வந்தார். அதாவது சிரசாசனம் செய்வதற்குத் தரையிலிருந்து கால்களை உதைத்துக் கொண்டு மேல் கிளம்புகின்றோமே அதுவரை செய்தார். பின்பு காலை உதைத்து மேல் கிளப்பவில்லை. அவ்வாறே ஐந்து நிமிஷம் இருந்துவிட்டு எழுந்து விட்டார். எனக்கு ஒன்றும் புரியவில்லை. அவரைக் கேள்விக் குறியுடன் பார்த்தேன். அவர் "நான் இந்த அளவு தான் சிரசாசனம் செய்கிறேன். காலைத் தூக்கி நிறுத்த என்னால் முடியவில்லை. அப்படி நிறுத்தினால் எனக்கு என்னமோ மாதிரி யிருக்கு. அதனால் சிரசிற்கு இரத்தம் மட்டும் தானே போகவேண்டும்! அதற்கு இப்படி நின்றாலும் போகத்தானே செய்யும். இருதயம், இதில் மேல் பக்கம் இருக்கிறது; தலை, கீழே இருக்கிறது. அப்படியானால் அதிகம் இரத்தம், இருதயத்திலிருந்து பூமியின் ஆகர்ஷண சக்தியினால் தலைக்கு இழுக்குமல்லவா?

அதனுல் நான் அப்படிச் செய்கிறேன்" என்ருர். எனக்கும் வாஸ்தவம் தானே என்று பட்டது. சரியாகச் செய்யும் சிரசாசனத்தில் செல்லுவதை விட சற்று குறைவாய்த் தான், இம் மாதிரி செய்வதில் இரத்தம் மூளைக்குச் செல் லும் என்ருலும், சிரசாசனம் செய்ய முடியாதவர்களுக்குக் கிடைத்த மட்டும் இலாபம் தானே! எனவே இந்த மார்க் கமும் பரவா யில்லை என்றே பட்டது.

இதன் பிறகு சிரசாசனம் செய்ய முடியாத மிக பல வீனமான நிலையிலுள்ளவர்களுக்கு, நான் ஒரு குறுக்கு யோசனை பண்ணினேன். அதாவது விபரீதகரணி செய் விப்பது போல நான்கு, ஐந்து தலையணைகளை ஒரு கயிற்ருல் கட்டி. அதன் மேல், முனைப் பக்கம் உட்கார்ந்து அப்படியே பின்னுல் தலையை கீழே வைப்பது. ஆனுல், விபரீதகரணி செய்வதைப் போல கழுத்தும், புஜமும் கீழே படாமல் சிரசை மட்டும் தரையில் பட, சற்று சாய்வாய்க் கால்களைத் தூக்கி நிற்க வைப்பது. இப்படிச் செய்விக்கிறேன். இதி லும் சிரசானத்தின் பலன் அநேகமாய் இருக்கும். இப்படிச் சில நாள், சில மாதங்கள் செய்து, அதன் பின் சிரசாசனம் செய்விக்கின்றேன்,

இவ்வளவும் எதனுல் இங்கு எடுத்துச் சொல்லப்படு கின்றதென்ருல், சாதாரணமாய்த் தலையைக் கீழே கொண்டு சென்று சற்று குனிந்தாலே சிரசிற்கு இரத்தம் போகின் றது என்று தெரிகிறது. அந்த முறைப்படி இந்த ஜானு சீர்ஷாசனத்திலும் செல்லுகிறது, அதனுல், இப் பெயர் இதற்கு இடப் பட்டிருக்கலாம்,

இது தவிர, இம் மாதிரி குனியும் போது முதுகந் தண்டின் வழியாக வரும் நரம்புக் கூட்டங்க ளெல்லாம் இழுக்கப்பட்டு, நன்றாய் மாலிஷ் கொடுத்த மாதிரி உற்சாகம் கொள்ளுகின்றது. முதுகு எலும்புகளைப் பற்றியும் அதன் வழியே பிரிந்து செல்லும் நரம்புகளைப் பற்றியும், முன் பல இடங்களில் விவரித்துள்ளோம். இந்தப் பயிற்சியை ஒவ்வொரு பக்கமாகச் செய்வதால், அததற்கு விசேஷ பலன் உண்டு. அதிலும் முக்கியமாகக் கால்களுக்குப் பிரிந்து செல்லும் நரம்புகளுக்குப் பிரத்தியேக பயிற்சி ஏற்படுகின்றது. அதனுல் சந்து வாதம், முடக்கு வாதம், பக்க வாதம், கணுக்கால்வலி, குதிக்கால்வலி, காலில், பாதங்களில், முட்டுகளில் நீர் தங்கல், ஆகிய இம் மாதிரி நோய்கள் எல்லாம் வராது. வந்தவர்கள் செய்தால் குணம் உண்டாகும்.

மற்றும் இந்த ஆசனம் ஒவ்வொரு பக்கமாகச் செய்யும் போது பெருங்குடல் கீழ் பாகங்கள், நன்கு நசுக்கப் படுகின்றன. அதனுல் அவ் விடங்களில் மலங் கட்டவோ, மலச் சிக்கல் ஏற்படவோ செய்யாது. ‘மலச்சிக்கல் இருந்தாலும் விலகும்’ என்று சொல்வதெல்லாம் இந்தக் காரணத்தைக் கொண்டு தான். வலது பக்கம் செய்யும் போது, அப்பெண்டிக்ஸ் குடலும் நசுங்குவதால் அப்பெண்டிக்ஸும் வராது.

இவைகளைத் தவிர “மிக முக்கியமான சில குணங்கள் இந்த ஆசனத்தில் அமைந்திருக்கின்றன” என்று சொன்னேன் அல்லவா? அவைதான், தாது சம்பந்தமான கோளாறும், நீர் சம்பந்தமான கோளாறும் விலகும் என்பது.

சிலருக்கு தாது பல மின்றி ஒழுகிக் கொண்டிருக்கும். இதற்குப் பல காரணங்களைச் சொல்லலாம். "அவரவர் களின் செய்கையே காரணம்" என்று சுருக்கமாகச் சொல்லலாம். ஆனால் இம் மாதிரி அறியாமல் படுகுழியில் விழுகின்றவர்கள் சில நாட்களில், சில வருடங்களில் அவர் கள் அறியாமைக்கு மிகவும் வருந்துகின்றனர். நரம்புத் தளர்ச்சி, பலவீனம், மார்புவலி, மயக்கம், இருதயப் படபடப்பு, சோர்வு, சிந்தனை சக்தி குறைதல், கண் எரிச்சல், பசி யில்லாமை, அஜீரணம் முதலிய பல கெடுதி கள் உண்டான பின் தான், வாலிபர்கள் விழிப் படைகின்ற னர். பிறகு தன் அறியாமைக்கு வருந்தி அவைகளைப் போக்க வழியைத் தேடுகின்றனர்,

இம் மாதிரி தாதுபலம் இழந்தவர்களுக்கு க்ஷயம், காசம், பெருவியாதி, கிரந்தி, வெட்டை, மேகப் படை முதலிய கொடிய நோய்கள் வெகு சுலபமாய்த் தொற்றி விடும். காளைப் பருவத்தைக் கருத்தாய்க் காப்பாற்றாது கண்டபடி திரிந்தவர்களுக்கு என்ன தான் வராது! என்ன வந்தாலும் ஆச்சரியப் படுவதற் கில்லை. சிலருக்குத் தன்னை யறியாமல் தூக்கத்தில் ஒழுகும். நீர் விடும் போதும் வெளிப்படும். வெளிக்குப் போக முக்கினாலும் வெளி வரும். தாதுப் பையும், அதைச் சேர்ந்த நரம்பு வழிகளும் சீர் கேடுற்றவர்களுக்கு இம் மாதிரி யெல்லாம் உண்டாகும். சிலருக்கு இரத்தத் துளிகளும் கலந்து வரும் இது வியாதி முற்றினதற் கடையாளம்.

இம் மாதிரி யானவர்களுக் கெல்லாம் இந்த யோக ஆசனங்கள் தான் விமோசனம் அளிக்க வல்லது. சலபா

சனம், பஸ்சிமோத்தாஞ, ஹலாசனம், சர்வாங்காசனம் மத்ஸ்யாசனம், சிரசாசனம், அஸ்வினி முத்ரா, அர்த்த மதஸ்யேந்திராசனம், உட்டியாஞ, நௌலி முதலியவைக ளெல்லாம் இம் மாதிரி நோய்களுக்கு எடுத்தது என்றுலும், இந்த ஜானுசிர்ஷாசனத்தில் இதற்குப் பிரத்தியேகப் பயிற்சி உண்டு.

அப் பயிற்சி குதிக்காலே அடிவயிற்றிற்கும் மர்மஸ்தானத்திற்கும் மேல் அழுத்தி வைத்து, அதன் பிறகு இன்னமும் குனிந்து ஜானு சீர்ஷாசனத்தைச் செய்யும் போது கிடைக்கிறது. இந்தக் குதிக்காலே வைத்து அழுத்தும் போது, அந்த இடம் உறுத்தப்பட்டு விழிப் படைகின்றது. பிறகு புதிய இரத்தம் அங்கு அதிகமாய் வருகின்றது. அதனுல் அந்த நரம்பு வழிகளெல்லாம் பலப்பட்டு, உள்ள குறைகள் மறைந்து புத்துயிர் அடைகின்றன. இம் மாதிரி பல தடவைகள் வீதம், சில மாதங்கள் செய்து வந்தால் உடலில் ஒரு புத்துணர்ச்சி, புது உற்சாகம், தெம்பு முதலியவைகளெல்லாம் தோன்றும். நரம்புக் தளர்ச்சி, பலவீனம், அஜீரணம், பயக்கம், நடுக்கம் முதல் என்னென்ன இதற்கு முன் இருந்தனவோ அவைகளத்தனே யும் நாளடைவில் மறைந்து, புது மனிதனுக்கி விடும்.

வாதங்களுக் கெல்லாம் நரம்புக் கோளாறே காரண மாகும். இந்த ஜானுசிர்ஷாசனத்தில் நரம்புகளுக்கு நல்ல பயிற்சி கிடைப்பதாலும், குனியும் போது நன்கு மூச்சை இழுத்து, விட்டுக் கொண்டே குனிவதாலும், இரத்தத்தில் பிராண வாயுப் பிரயோகம் பூரணமாய்க் கிடைக்கின்றது. அவ்வாறு கிடைத்த பிராணவாயுவுடன் இரத்தமானது

இந்த ஜானுசிர்ஷாசனத்தில் எல்லாப் பாகங்களுக்கும் ஊடுருவிப் போவதால் வாத சம்பந்தமான நோய்களும் விலக ஏதுவாகின்றது.

மற்றும் வயிற்று சம்பந்தமான கோளாறுகள் என்ன இருந்தாலும், இந்த ஜானுசிர்ஷாசனத்தைச் செய்பவர்களுக்கு விலகி விடும். வழக்கமாய்ச் செய்கின்றவர்களுக்கு வயிற்றுக் கோளாறுகள் எதுவும் வராது. வயிற்றிலுள்ள எல்லா உறுப்புகளும் நசுங்குவதால் எல்லாமுமே அதனதன் காரியங்களைச் செவ்வனே செய்யும்.

இந்த ஆசனத்தைச் செய்து பார்த்து அனுபவித்தவர்களுக்குத்தான் இதன் சுகம் தெரியும். உடலில் ஒருவித இன்பப் பெருக்கும், நடையில் ஒரு வேகமும், சொல்லில் ஒரு இனிமையும், மனதில் ஒரு தெளிவும், வாழ்க்கையில் ஒருவித களிப்பும் நிறைந்து பொங்குவதை அறிவார்கள்.

ஜானுசீர்ஷாசனமும், பெண்களும்

ஜானுசிர்ஷாசனமானது பெண்களுக்கு மிக மிக அவசியமானது. அவர்களை என்றும் எப்பொழுதும் ஆரோக்கியமாய் வைத்திருக்கும். கர்ப்ப சம்பந்தமாகவும், வீட்டு விலக்கு சம்பந்தமாகவும் எந்த வித கோளாறுகளும் வராது. அப்படி வந்தவர்களும் செய்தால், குறைகள் நீங்கிச் சுகமடையலாம்.

பெண்களுக்கு ஓவரிஸ் என்ற இரண்டு கோளங்கள் அடி வயிற்றில் இரண்டு பக்கங்களில் இருக்கின்றன. அக் கோளங்களிலிருந்து இரண்டு பக்கமும் நரம்புகள் வந்து கர்ப்பப் பையுடன் இணைகின்றன. பெண்களுக்கு இந்த

ஒவரிஸ் என்ற கோளங்களும், அதன் வழி நரம்புகளும், கர்ப்பப் பையும் எதுவரை ஆரோக்கியமாய், சுகமாய், சுத்தமாய் இருக்கின்றனவோ அதுவரை யாதொரு தொந்தரவும் இருக்காது. இவைகளில் எதிலாகிலும் கோளாறு ஏற்பட்டால் மாத விடாய் சம்பந்தமான நோய்கள் பல உண்டாகும்.

ஒவரீஸ் கோளங்களும் பாதிக்கப்படலாம். அதன் வழி நரம்புகள் அழன்றும் பாதிக்கப்படலாம். கருப்பப் பையும் பல விதத்தில் பாதிக்கப்படலாம். இவைகள் பாதிப்பதற்கு பல காரணங்கள் உண்டு. முக்கியமாய்ச் சரியான தேகப் பயிற்சி இன்மையே, இம் மாதிரி கோளாறுகளில் நூற்றுக்குத் தொண்ணூறு பங்கு வருவதற்குக் காரணம் எனலாம். "மீதி பத்து பங்கு மற்றக் காரணங்களால் வரும்" என்று சொல்லலாம். எது எந்தக் காரணத்தால் வந்தாலும், இந்த ஜானுசீர்ஷாசனத்தைச் செய்து போக்கடித்துக் கொள்ளலாம். ஒரு கோளாறும் இல்லாதவர்கள் ஜானுசீர்ஷாசனத்தைச் செய்தார்களானல், என்றும் எந்தக் கோளாறும் வராமல் நிம்மதியாய், ஆரோக்கியமாய் வாழலாம்.

ஒரு குடும்பத்தில் ஆனந்தம், மகிழ்ச்சி, ஆரோக்கியம், சுகம் முதலியவைகளெல்லாம் பெண்கள் கையில் இருக்கின்றன. சிலர் "குடும்பங்களில் பெண்கள் அழகாக இருந்தால் தான் ஆனந்தமாய் இருக்கும்" என்பார்கள். சிலர் "நல்ல கல்வி அறிவுடைய பெண்களால் தான் குடும்பம் முன்னுக்கு வரும்" என்பார்கள். சிலர் "நல்ல ஐஸ்வரியத்துடன் பெண்கள் கிடைத்தால் தான் குடும்பத்தில் சுகமாய்

நாள் கடந்த முடிவும்'' என்பார்கள், சிலர் "குழந்தைகள் பல இருந்தால் தான் குடும்பம் நிறைந்து காணும்" என்பார்கள். சிலர் "குழந்தைகளே இருக்கக்கூடாது. அவைகளெல்லாம் இடைஞ்சலாய் இருக்கும்'' என்பார்கள். சிலர் "இரண்டு மூன்று வரை பெற்றுக்கொண்டால் போதும்; அப்பொழுது தான் குடும்பத்தில் தொந்தரவு இருக்காது'' என்பார்கள். இவர்கள் சொல்லும் அத்தனையும் இருந்து விட்டு, அக் குடும்பங்களிலுள்ள பெண்களுக்கு ஆரோக்கியம் மட்டும் இருக்க வில்லையென்றால், அழகு, பணம், கல்வி, குழந்தைகள் முதல் எதுவுமே இன்பமளிக்காது. பட்டவர்களுக் கல்லவா அதன் கஷ்டம் தெரியும்!

கண்ணிறைந்த மனைவி யிருப்பாள்; ஆனால் எந்நேரமும் உடல் அசௌகரியம் என்றால் என் செய்வது! பணம் நிறைய இருக்கிறது; ஆனால் இல்லாளுக்குச் சதா நோய் என்றால் என்ன செய்ய முடியும்! கல்வி, அறிவு, அடக்கம், புத்திசாலித் தனம் முதல் பெண்களுக்கு வேண்டிய சகல அம்சங்களும் பூரணமாய் அமைந்திருக்கிறது மனைத் தலைவியிடம்; ஆனால் ஆரோக்கியம் கெட்டு, எந்நேரமும் மருந்துடன் வாழ்க்கை நடத்த வேண்டி யிருக்கின்றது என்றால், அக் குடும்பத்தில் பூரண இன்பம் காண முடியுமா? குழந்தைகள் நிறைய இருக்கின்றன; ஆனால் அவைகளும் நோய் கொள்ளுகின்றன; மனையாட்டியும் நோய்ப் படுக்கையில் இருக்கிறாள் என்றால், அக் குடும்பத்தில் சாந்தி நிலவுமா? அல்லது ஓரிரு குழந்தைகள் இருக்கின்றன; ஆனால் அதைக் கூட கவனித்து வளர்க்க மனைவிக்குப் போதிய தெம்பில்லை யென்றால், குடும்பம் நடப்ப தெப்படி? இல்லை. குழந்தைகளே பெற வேண்டாம். மனைவி மட்டும் சுகக்

கேடாய் இருந்தால், இல்லத்தில் இன்பங்காண முடியுமா? எல்லா வற்றிற்கும் பெண்களுக்கு ஆரோக்கியம் அடிப் படையாக இருந்தால் தான், பூரணமாய் அமையும். இல் லறமும் நல்லற மாகும்.

சில காலத்திற்கு முன்பெல்லாம் பெண்கள் புஷ்பவதி ஆகும் வரை படித்து, அதன் பின் கலியாணம் ஆகும் வரை, வீட்டில் தாயாருக்குத் துணையாக இருந்து, வீட்டு வேலை, வீட்டு நிர்வாகம், குழந்தை வளர்ப்பு முதலியன வெல்லாம் கற்றுக்கொள்வார்கள். அத்துடன் கூடத் தையல் வேலை, பலவித பூ வேலைகள் செய்து வீட்டை அலங்கரிப்பார்கள். கலியாணம் ஆவதற்குள் பெண்கள் ஒரு குடும்பத்தை ஏற்று நடத்தக்கூடிய திறமையை அடைந்து விடுவார்கள்.

பிறகு சிறிது நாகரிகம் ஏற்பட்டது. 'பாடத் தெரி யுமா' என்று கேட்க ஆரம்பித்தார்கள். அதைவிட நாகரிகம் ஏற்பட்டதும் 'உயர்தர ஆங்கிலக் கல்வி தெரியுமா?' என்று கேட்க ஆரம்பித்தார்கள். இப்பொழுது அந்த நாகரிகமும் முற்றி 'ஆடத் தெரியுமா' என்று கேட்க ஆரம்பித்து விட்டனர். ஆனல் எந்த கணவனே, மாமியாரோ பிற ஆடவர் முன், தன், மனைவி, மாட்டுப் பெண் ஆடுவதைக் கண்டு பூரிப்பார்கள் என்று சொல்ல முடியுமா? இதைத் தவிர முன்பெல்லாம் பெண்களுக்குப் பரியம் கொடுப்பது உண்டு. இப்பொழுது ஆண்களுக்கு வரதக்ஷணை கொடுக்கும் காலமாய் விட்டிருக்கின்றது. இதற்குப் பயந்து பெண்கள் சுயமாக சம்பாதிக்கும் அளவு படிக்க வைத்து விடுவது என்று படிக்க வைக்கின்றனர். இவர்களின் படிப்பு ஏற ஏற அதற்குத் தகுந்த மாப்பிள்ளையும் தேட வேண்டியதாய்

இருக்கின்றது. கிடைக்க வில்லையானல் வேலே கையில் இருக்கவே இருக்கின்றது. இப்படிப் பெண்கள் போட்டி போட்டுக்கொண்டு படிப்பதால் அறிவு உலகம் ஒரு வழி யில் முன்னேறினாலும், அவர்களின் ஆரோக்கியம் கெடத் தான் செய்கின்றது. எவ்வளவு படிப்பேறுகின்றதோ அவ் வளவிற்கும், தடுக்கினுல் விழுந்து விடுவதைப்போல் இருப் பார்கள். இவர்களிடம் மேல் அலங்காரங்கள் தவிர உடல் உறுதி, உடல் ஆரோக்கியம் முதலிவைகளேக் காண்பது அரிது. இப்படி இருப்பவர்களின் உடல் ஆரோக்கியத் தைச் சோதித்தால் பல கோளாறுகள் இருக்கும். இத் தனைக்கும் சரியான தேகப் பயிற்சி இல்லாத கோளாறே ஆகும்.

பெண்ணேப் பார்க்கும்போது "பெண் நல்ல ஆரோக் கியமாய் இருக்கிருளா? அவள் ஒரு குடும்பத்தை ஏற்று நடத் தக்கூடிய உடல் திடம் படைத்தவளா?'' என்பதை முதல் குறிப்பாகப் பார்த்து, மற்றவைகளேப் பின்பு, பார்க்க ஆரம் பித்தால் நல்லது. பெண்ணுக்கு க்ஷயம் உள்ளுக்கு இருக் கும். பட்டாடை கட்டி, அணிகளே அணிவித்து முன் கிறுத் தினதும் 'பெண் நன்ருய் இருக்கிருள்' என்று தீர்மானித்து விடுவார்கள். பிறகு குடும்பம் நடக்கும்போது அந் நோய் அப் பெண்ணுடன் மட்டுமா போகும்! புருஷனுக்கு மல் லவா பாயும்! பிறகு பிறக்கும் குழந்தைகள் என் ஆவது! குளிக்கப் போய்ச் சேற்றை வாரிப் பூசிக்கொண்டதற் கொப்பாகும்.

ஆகவே பெண்களின் ஆரோக்கியம் தான் மிக முக்கியம். அவர்கள் உடலுறுதியுடன், ஆரோக்கியத்துடன் இருந்தால்

தான் நல்லது. அதற்கு இந்த ஜானுசீர்ஷாசனத்தைத் தீவிரமாய்ச் செய்யவேண்டும். அத்துடன் சர்வாங்காசனம் மத்ஸ்யாசனம், சிரசாசனம் முதலியவைகளேயும் செய்தால் அதற்குத் துணையாய் அமையும்.

கர்ப்பப் பை உறுதியுடன் இருந்தால் கருச் சிதைவுகள் உண்டாகாது. நல்ல திடமான குழந்தைகள், நிறை மாதத்தில் பிறக்கும். குழந்தைகளுக்கு வேண்டிய பாலும் சுரக்கும், குழந்தைகளும் ஆரோக்கியமாய் இருப்பார்கள். இவைகளுக்கு ஜீவாதாரமான ஓவரிஸ் கோளங்களும், அதன் சம்பந்தப்பட்ட நரம்புகளும், கர்ப்பப் பையும் நன்கு அழுத்தப்படுவதால், அவை சுறுசுறுப்பெய்தி ஆரோக்கியமாய் இருக்கும்.

சில ஆண்கள் செய்யும் கொடூரச் செயல்களால், அவர்களுக்கு நோய்கள் வந்து, தாங்கள் கஷ்டப்படுவதுமல்லாமல், அதைத் தங்கள் மனைவிகளுக்கும் பரிமாறி விடுகின்றனர். இதனாலும், பெண்களின் அவயவங்கள் கேடடைவதுண்டு. இம் மாதிரியானவர்களுக்கு பல கோளாறுகள் உண்டாகும் அவை அத்தனைக்கும் இந்த யோகாசனங்கள் தான் சிறந்த நிவாரணம் ஆகும்.

இளம் பெண்கள் இந்த ஜானுசீர்ஷாசனத்தையும் மற்றும் சர்வாங்காசனம், மத்ஸ்யாசனம், சிரசாசனம் முதலியவைகளேயும் செய்வார்களானால், எதிர்காலத்தில் தாயார் ஸ்தானம் வகிப்பதற்குச் சரியான குடும்பத் தலைவி ஆவதற்கு இப்பொழுதிருந்தே அஸ்திவாரம் போட்டவர்களாவார்கள். இவர்கள் புகும் இல்லம் ஸ்வர்க்கமே யாகும். இவர்களைக் கொள்ளும் கணவன் பெரும் பாக்கியவானாவான். இவர்களை மருமகளாகப் பெறும் மாமியார் புண்

ணியவதியாவள். எனவே "பாடத் தெரியுமா? ஆடத் தெரியுமா? பரியம் எவ்வளவு கிடைக்கும்? நகை எவ்வளவு போடுவீர்கள்? சீர் என்ன செய்வீர்கள்" என்று கேட்பதற்குப் பதிலாக "யோக ஆசனங்கள் செய்யத் தெரியுமா?" என்று கேட்கும் பழக்கத்தை ஏற்படுத்திக் கொண்டால் நன்றாய் இருக்கும்.

வாய்ப்புண் ஆற வழி

சிலருக்கு வாயின் இரு ஓரங்களிலும் புண் இருக்கும். அவ்விடத்தில் எப்பொழுதும் ஈரமாயிருப்பதால் அது வெளுத்தாற்போல் இருக்கும். பார்ப்பதற்கு ஏதோ ஊத்தை வாய் போல் தோன்றும். அதற்கு என்ன மருந்துகள் தடவினாலும் போகாது. இது சாதாரணமாய்ப் புண், சிரங்குகளைப் போன்று மேல் போக்கான குறிகளல்ல. கிருமி தொற்றுதலினாலும் உண்டாவதல்ல. உடலினுடைய சீர்கேட்டை, வயிற்றில் மறைந்திருக்கும் கோளாறுகளை வெளிப்படையாய் எடுத்துக் காட்டும் ஒரு அறிகுறி. வயிற்றைச் சீர்திருத்தம் செய்தால் தன்னாலேயே இதுமறைந்து விடும். அதை விடுத்து மேலுக்கு என்ன மருந்து போட்டாலும் போகாது.

சிலருக்கு அடிக்கடி வாயினுள் புள்ளி புள்ளியாய்ப் புண் போன்று வரும். அதுவும் குடலின் சீர்கேட்டை அறிவிக்கும் குறியே. காரம் ஏதும் சாப்பிட முடியவில்லை என்பார்கள். இப்படி அதிகமாய் வந்தால் கழுத்திலுள்ள கோளங்கள் வீங்கிக் கொள்வது முண்டு. எதையாவது விழுங்க வேண்டுமானால், கஷ்டமாய் இருக்கும். கஞ்சி குடிக்கவும் கஷ்டமா யிருக்கும்.

சிலர், வாய் திறந்து பேசினால் போதும். நாற்றம் சகிக்க முடியாது. இந்த நாற்றத்தை மாற்ற வெற்றிலை பாக்கு போடுவார்கள். முதலில் வெற்றிலை பாக்கில் ஆரம்பித்த பழக்கம், சில நாட்களில் புகையிலைப் பழக்கத்தில் கொண்டு விடும். பிறகு ஒரு நாளைக்குக் கணக்கில்லாமல் போடுவார்கள். முப்பது, நாற்பது தடவைகள் கூடப் போடுவதுண்டு. கடைசியில், வாய் நாற்றத்தை மாற்றப் போய் அது வெற்றிலை, புகையிலை கலந்த நாற்றமாய் மாறி விடும். சிலர் ஜின்டான், ஏலம், கிராம்பு முதலியவைகளை வாயில் போட்டு அடக்கிக் கொள்ளுவார்கள். அதுவும் ஒரு பக்கம் 'கமகம' வென்று வாசனை அடிக்கும் ஒரு பக்கம் சாக்கடை திறந்து விட்டாற்போல் நாற்றம் அடித்துக் கொண்டேயிருக்கும். இந்த நாற்றம் அவர்களுக்குத் தெரியுமோ என்னவோ? ஆனால் மற்றவர்களுக்கு உடனே தெரிந்து விடும். அவர்கள் பேசும் போது நேரில் இருந்து கேட்க மிகவும் கஷ்டமாய் இருக்கும். சமீபத்தில் வந்து பேசினால் நாற்றம் நமது குடலைப் புரட்டும்.

வாய் வழியே வரும் ஆவியே இம் மாதிரி சகிக்க முடியாத நாற்றத்தை உடையதாய் இருந்தால், அவர்கள் வாய், ஆகாரப்பை, குடல்கள் என்ன கதியில் இருக்கும் என்பதைச் சிறிது யோசித்துப் பாருங்கள். அப்பொழுது அவர்களைப் பற்றிப் பச்சாதாபப் படாமலிருக்க முடியாது.

சிலருடைய வியர்வை நாற்றம் பொறுக்க முடியாது. இதனை மாற்ற வாசனைச் சோப்புக்களென்ன! சென்ட், அத்தர்களென்ன! புனுகு, ஜவ்வாதுகளென்ன! பவுடர், ஸ்நோக்கள் என்ன! வித விதமாய் உபயோகிப்பார்கள்.

அந்த வாசனைகளுடன் வியர்வை நாற்றமும் சேர்ந்தே அடிக்கும். இவர்களுடைய வியர்வையே இந்தக் கோலம் என்றால் வியர்வையை உண்டாக்கும் இரத்தம் மிகவும் கெட்டிருக்க வேண்டும் அல்லவா?

இவைகளெல்லாம் சீர்பட்டு, மனிதன் மனிதனாக வாழ வகை செய்வது இந்த யோக ஆசனங்களே. வயிற்றுக்குள் கோளாறுகள் ஏற்பட்டால் தானே, அதன் மூலமாய் இரத்தம் கெடுவதும், வாய்ப்புண், வாய் நாற்றம் முதலியவைகள் ஏற்படுவதும்? வயிற்றைச் சீர்படுத்தி விட்டால் இவைகளெல்லாம் வராது அல்லவா? ஜானு சீர்ஷாசனம் வயிற்று உறுப்புக்களைக் காப்பாற்றுவதில் இணையற்றது. இதைச் செய்யும் போது வயிற்றிலுள்ள எல்லா உறுப்புக்களுமே அழுத்தப் படுவதால், அதன் வேலைகள் சரிவரச் செய்யும்.

சரி, 'யோக ஆசனங்களைத்தான் செய்கின்றோமே! நாம் எப்படியும் சாப்பிடலாம். எல்லாம் 'யோக ஆசனங்களால் சரியாகி விடும்' என்று பழையபடி கண்டதைக் கண்ட நேரங்களில் சாப்பிடக் கூடாது. முதலில் இக் கோளாறுகள் உள்ளவர்கள் காரம், புளி இரண்டையும் நாற்பது நாட்கள் வரையாவது ஒதுக்க வேண்டும். கீரை சூப், தக்காளி சூப், காய்கறி அவியல், பொறியல், கூட்டு, தவிட்டுடன் அரிசியை கஞ்சி வடிக்காமல் சமைத்த சாதம், மோர், தயிர், பால், இம் மாதிரியே காரம் புளி சேர்க்காமல் சாப்பிட வேண்டும். பலகாரங்களிலும் காரம், புளி சேர்க்காமல் செய்து சாப்பிடலாம்.

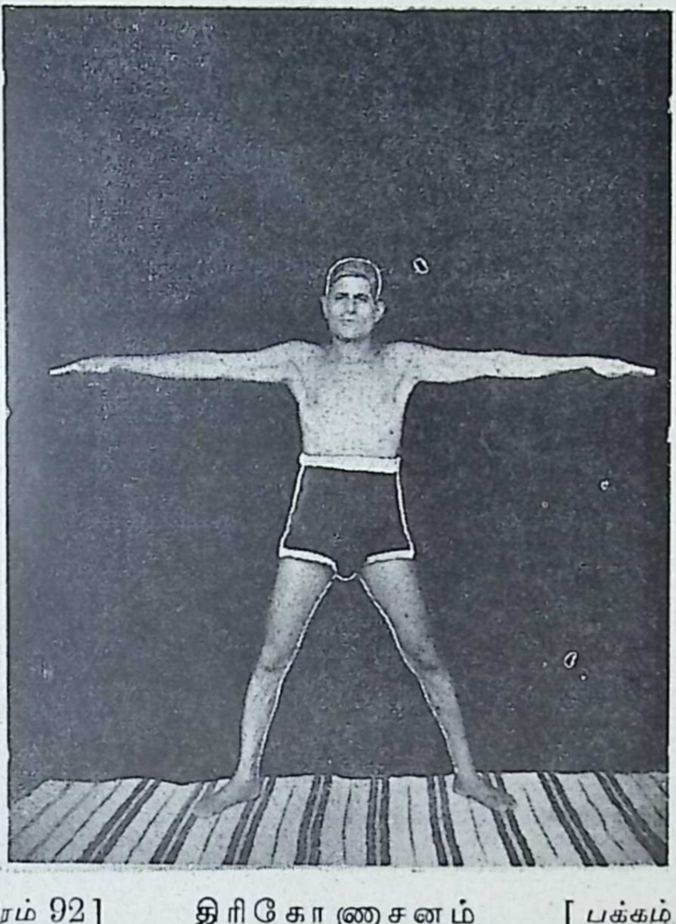
சிலருக்குக் காரம் போடாமல் சமைப்பது என்றால் அது விசித்திரமாக இருக்கும், "காரம் போடாமல் தான்

சமைத்தேன்'' என்பார்கள். சாப்பிட்டால் காரமாய் இருக்கும். காரம் இருக்கிறதே என்ருல் "இதுவும் ஒருகாரமா? இலேசாய் இரண்டு மிளகாய் தாளித்துக் கொட்டினேன்'' என்பார்கள். இம் மாதிரி சாக்குகள் எல்லாம் ஆகாது. மிளகாய் கூடாது என்ருல், சாஸ் திரத்துக்கும் ஒரு மிளகாய் கூடச் சேர்க்கக் கூடாது தான். சிலர் "மிளகாய் தான் உஷ்ணத்தை உண்டாக்கும். மிளகு குளிர்ச்சியானது'' என்று மிளகாய்க்குப் பதில் மிளகை வைத்துக் தீட்டி விடுவார்கள். மிளகு எப்பொழு தாவது மருந்துக்காக உபயோகிப்பது சிரேஷ்டம் தான். ஆனல் குளிர்ச்சி எப்படியாகும்? அதன் தூண்டும் சக்தி எந்த விதத்திலும் மிளகாய்க்குக் குறைந்தது அல்ல. எனவே, மிளகாய், மிளகு சேராமல் நாற்பது நாட்கள் பத் திய மிருந்து ஜானுசிர்சாசனம் மற்றும் சர்வாங்காசனம், மத்ஸ்யாசனம், சிரசாசனம் முதலியவைகளைச் செய்து வந் தால், எப்பேர்ப்பட்ட வாய்ப்புண், வாய் நாற்றம், வியர்வை நாற்றம், இருந்தாலும் விலகி விடும்.

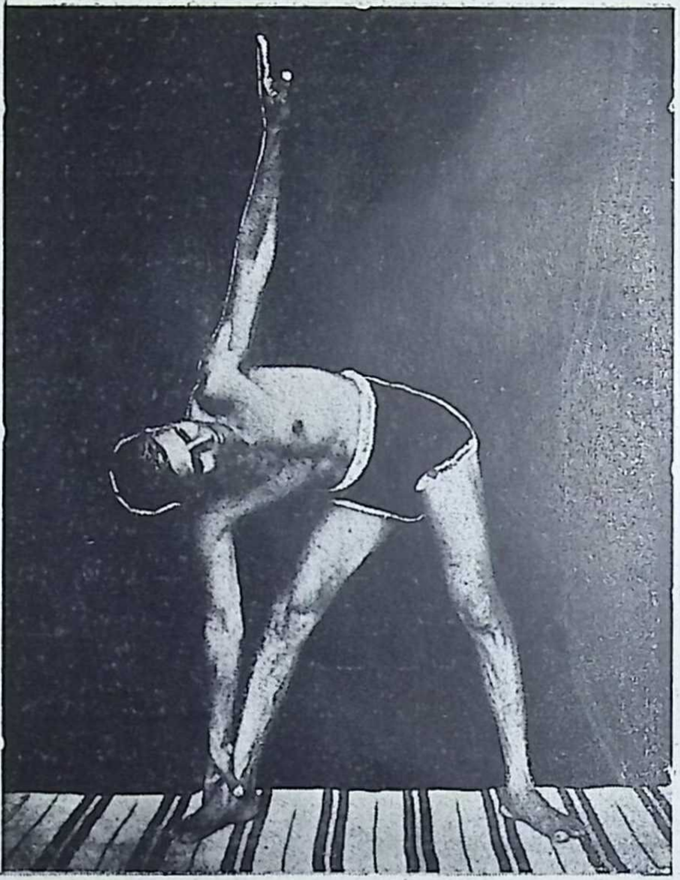
இந்த மாதிரி நோய்க்குக் காரணம் மற்றும் பல உண்டு. போதிய ஜீவ சத்து இல்லாக் குறைவினுலும் வருவ துண்டு. ஜீவ சத்து என்றதும் பலருக்கு மருந்துக் கடைகளில் விற்கும் ஜீவ சத்து மாத்திரைகளைப்பற்றி, அதாவது விட்டமின் மாத் திரைகளைப்பற்றித் தான் கவனம் வருமே தவிர, நாம் அன்ரு டம் சாப்பிடும் 'உணவிலும் அவை நிறைந்து இருக்கிறதே' என்று யோசிக்க மாட்டார்கள். டாக்டர்கள் அதற்குத் தகுந் தாற்போல், எந்தச் சத்துக் குறைவாய் இருந்தாலும் அந் தச் சத்துக்கள் அடங்கின மருந்துகளை எழுதித் தந்து வாங்கிச் சாப்பிடச் சொல்லுவார்கள். ஏன் டாக்டர்களுக்

குத் தெரியாதா? எந்தக் காய்கறியில் "எந்தச் சத்து இருக்கிறது; எந்தக் கீரையில் எவ்வளவு இருக்கிறது; எதை எப்படிச் சட்பிடலாம்; எப்படிச் சாப்பிட்டால் சத்து இழக்காமல் சாப்பிடலாம்" என்று! ஆனால் அப்படிச் சொல்லும் டாக்டர்கள்தான் காணோம். அப்படி அவர்கள் சொல்ல ஆரம்பித்து விட்டால், உண்மையில் மக்களுக்குச் சேவை செய்தவர்களாய் விடுவார்கள். எவ்வளவோ பணம் மேல் நாடுகளுக்கு மருந்துகளுக்காகப் போகாமல் தேசத்துக்கு மீதம் செய்து தேச சேவை செய்தவர்கள் ஆவார்கள். அடிமைத் தனத்தில் ஊறிய கல்வி, அந்நியரின் சரக்குகளுக்கு ஏஜண்டாய் இருந்து விற்பனை செய்விக்கிறது. இவர்களுடைய பட்டம், படிப்பு மதிப்புகளை எல்லாம். சிறிது நேரம் ஒதுக்கி வைத்துச் சிந்தனை செய்து பார்த்தார்களேயானால் உண்மைக் கண் தானே திறக்கும்.

இம் மாதிரி உண்மைக் கண் கொண்டு, சுய சிந்தனை கொண்டு பார்க்கும் டாக்டர்களும் அடியோடு இல்லாமல் போக வில்லை. எங்கோ ஒரிருவர் சுயநல மில்லாமல் உண்மையை உள்ளவாறு, ஒப்புக் கொள்ளுகிறவர்களும், பிறருக்கு எடுத்துச் சொல்லுகிறவர்களும் ஏன், புத்தகமாகவும் எழுதியவர்களு மிருக்கின்றனர். அவர்களில் ஒருவர் டாக்டர் டி. நல்லைநாதன்L. R. C. P. (Lon) M. R. C. S. (Eng) என்பவர். இவர் பல பொறுப்பான வேலைகளை அரசாங்கச் சார்பிலும், ஆஸ்பத்திரிகளிலும், வகிப்பவர். இலங்கை வாசி. இவர் "ஆஸ்துமாவை மருந்தில்லாமல் குணமாக்கும் முறை" என்று ஒரு ஆங்கிலப் புத்தம் எழுதியுள்ளார். அதைப் படித்துப் பார்த்தால், "மேல் நாட்டுப் படிப்பு படித்தவரும் இம் மாதிரி எழுதுவாரா?" என்று



சித்திரம் 92] திரிகோணுசனம் [பக்கம் 611
(ஆரம்ப நிலை)



சித்திரம் 93] அர்த்ததிரிகோணசனம் [பக்கம் 612

(வலது பக்கம்)

ஆச்சரியப் படும்படியாக இருக்கிறது. அவர் உண்மையை வெகு தெளிவாக ஆராய்ந்திருக்கிறார். பிரத்யட்சப் பிரமாணமாய் ஒவ்வொன்றையும் வைத்திய உலகுக்கு நமது பழைய நிலையை எடுத்துக் காட்டுகின்றார். அவர் போகும் தோரணையைப் பார்த்தால், "சரி, இனிமேல் நமது கலைக்கும் விமோசனம் கிடைத்து விட்டது; இனி நாமெல்லாம் வெறுமனே இருந்துவிட வேண்டியதுதான்; இவரைப் போன்ற பட்டதாரிகளே இதைப் பிரசாரம் செய்யட்டும்" என்ற எண்ணம் பிறக்கின்றது. அவரிடம் யார் சென்றாலும் ஆசனங்களைத் தான் சொல்லித் தருகிறாராம். அவசியமானால், சிறிது மருந்தும் உபயோகிக்கின்றாராம். இம்மாதிரி எப்பொழுது நமது ஆசனக் கலையானது டாக்டர்களால் போற்றப்படுகிறதோ, அப்பொழுது தான் நமது நாட்டுக்கு, நாட்டு மக்களுக்கு விமோசனம் உண்டு.

சத்துக் குறைவை நீக்கப் போய் எதிலோ கொண்டு முடிக்க வேண்டியதாய் விட்டது. சத்துக்களுக்கென்று தனி மாத்திரையோ மருந்தோ அவசிய மில்லை. இவைகளை மிக அபாய நிலையில் இருக்கும் நோயாளிகளுக்கு உபயோகிப்பதில் குற்ற மில்லை. மற்றவர்கள் அவரவர்கள் சாப்பிடும் உணவையே கவனித்துச் சமைத்தால், சத்திழக்காமல் உன்னத உணவைத் தயார் செய்து விடலாம். காய்கறி நறுக்கிய பின்பு கழுவக் கூடாது. முன்பே கழுவி நறுக்க வேண்டும். அனாவசியமாய் மேல்தோலை நீக்கக் கூடாது. அவசிய மிருப்பதற்கு லேசாய்ச் சீவலாம். வேக வைக்கும் போது, வேகும் அளவு மட்டும் ஜலம் வைக்க வேண்டும். சிறு தீயில் வேக வைக்கலாம். மீதி ஜலம் இருந்தால் கீழே கொட்டி விடக் கூடாது. அதுதான் மிகுந்த சத்து வாய்ந்

தது. அந்த ஜலத்தை இரசத்திற்கோ சாம்பாருக்கோ உபயோகிக்கலாம். வேகும்போது ஆவி போகாமல் நன்கு மூட வேண்டும். அடிக்கடி கிளறுவதற்காகத் திறக்கக் கூடாது. ஆவியில் பல சத்துக்கள் வீணாய் விடும். தாளிப்பில் கடுகு குறைக்க வேண்டும். முற்றிலும் நீக்கினாலும், நல்லதே. சீரகம் தாளிக்கலாம். இதைத் தவிர, சாம்பாரில் மட்டும் மிக லேசாய் மிளகாயைச் சேர்க்கலாம். இரசத்தில் மிளகு சேர்க்கலாம். எல்லாம் மிக லேசாய்த்தான் சேர்க்க வேண்டும். மற்ற எதிலும் மிளகாயைச் சேர்க்கக் கூடாது,

இன்றைய சமையல்களில் மிளகாயைச் சேர்க்காத பதார்த்தத்தைக் காணுவதே அரிதாயிருக்கின்றது. "சாதம், குடிக்கும் ஜலம் தவிர மற்றெல்லா வற்றிலும் மிளகாயைப் பல ரூபங்களில் தீட்டி விடுகின்றனர். நெய் சாதத்துக்குப் பருப்பு போட்டுக் கொண்டால், அதில் கடுகு, பெருங்காயம், மிளகாய் தாளித்து இருக்கின்றனர். சாம்பார், இரசம் தான் தெரிந்ததே. கூட்டை வாயில் போட்டால் அதிலும் காரம் கூடுதலாய் இருக்கின்றது. பொரியலிலும் மிளகாயைப் பொரித்துத் தள்ளுகின்றனர். அவியலில் மிளகாயை அறைத்து விடுகின்றனர். மசியலில் மிளகாயை மசித்து விடுகின்றனர். வறுவலைக் கண்டால் கோபக்காரன் கண்ணைப்போல் சிவக்கக் காண்கிறது. பச்சைக் காய்கறி சிறிது சாப்பிடுவது நல்லதென்று பச்சடி செய்வது வழக்கம். அதிலும் பச்சை மிளகாய் இருக்கும்.

சரி. இத்தனையும் விட்டு, மோர் சாதமாவது நிம்மதியாய்ச் சாப்பிடலாமென்றால், அதிலும், இஞ்சி, பெருங்

காயம், மிளகாய் தாண்டவமாடுகின்றது. "மனிதன் எதைத் தான் சாப்பிட்டு, எப்படித்தான் உயிர் வாழ்வது'' என்று தெரியவில்லை. கடைசியில் 'நானும் சாப்பிட்டேன்' என்று பாவனை செய்து எழுந்திருக்க வேண்டியதுதான். இது, ஏனைய வீடுகளில் சகஜமாய் நடந்துகொண்டிருப்பது தான். ஆனால் பொதுவாக ஆசனம் செய்பவர்களுக்கும் மிளகாய்க்கும் வெகு தூரம். இதை ஒதுக்கித் தள்ளினால் தான் ஆரோக்கியமாக இருக்க முடியும். மற்றவர்களும் வாய்ப் புண், நாற்றம் முதலியன இல்லாமல் வாழ முடியும்.

அத்தியாயம் 6.

திரிகோணசனம்

அர்த்த திரிகோணசனம் செய்யும் விதம்

கால்களை அகல விரித்து நிற்கவும். இரண்டு கால்களுக்கு இடையில் அவரவர்களின் உயரத்துக்குத் தக்கபடி இரண்டடி முதல் மூன்றடி வரை, ஒரு குதிக்காலுக்கும் மற்றொரு குதிக்காலுக்கும் இடையில் இடைவெளி இருக்கலாம். அல்லது அவரவர்களின் கையளவுக்கு நான்கு சாண்கள் வரை இருக்கலாம். நேராய் நிமிர்ந்து நிற்கவும். இரு கைகளையும் தோள்களுக்கு நேராய்ப் பக்கவாட்டில் நீட்டவும். உள்ளங்கை தரையைப் பார்த்தாற் போல் வைத்துக் கொள்ளவும். 92-வது சித்திரத்தைக் கவனிக்கவும். இப்பொழுது மூச்சை நன்றாய் இழுத்துக் கொள்ளவும்.

பின், மூச்சை இலேசாய் விட்டவாறே வலது கைப் பக்கம் இடுப்பை வளைத்துக் குனிந்து, வலது கை விரல்களின் நுனியால், வலது காலின் கணுக்காலை ஒட்டினாற்போல் தரையைத் தொடவும். இடது கை நேராய் வளையாமல் 93-வது சித்திரத்தில் உள்ளபடி இருக்க வேண்டும். தலையைத் திருப்பி இடது கை விரல்களின் நுனியைப் பார்க்கவும். இந்த நிலையில் ஏழு முதல் பத்து எண்ணும் வரை இருக்கலாம். கீழே குனிந்து கை விரலினால் தரையைத் தொடும் வரை மூச்சை விட்டுக்கொண்டே வந்து தொட வேண்டும் பின் அதே நிலையில் ஏழு அல்லது பத்து எண்ணும் வரை இருக்கும் போது இலேசாய் மூச்சை விடவும், இழுக்கவும் செய்யலாம். பின் மூச்சைத் தீர்க்கமாய் இழுத்தவாறே நேராய் நிமிர்ந்து பழையபடி 93-வது சித்திர நிலைக்கு வரவும்,

கைகளைக் கீழே உடனே தொங்கப் போட்டு விடாமல், அப்படியே ஐந்து முதல் ஏழு எண்ணும் வரை நிற்கவும். பிறகு முன்போல் மூச்சை நன்கு இழுத்துக் கொண்டு, பின் மூச்சை விட்டுக் கொண்டே இடது கைப் பக்கம் இடுப்பை வளைத்துக் குனிந்து, இடது கைவிரல் நுனிகள், இடது காலின் கணுக்கால்களுக்கு ஒட்டினாற்போல் தரையில் படும்படி 94-வது சித்திரத்திலுள்ளபடி செய்யவும். இந் நிலைக்கு வரும்வரை மூச்சை விட்டுக் கொண்டே வரவேண்டும் பின் ஏழு அல்லது பத்து எண்ணும் வரை லேசாய் மூச்சை விட்டுக் கொண்டும் வாங்கிக் கொண்டும் இருக்கவும். பின், நன்றாய் மூச்சை இழுத்தவாறே நிமிர்த்து, பழையபடி 92-வது சித்திர நிலைக்கு வரவும். இவ்வாறு இரண்டு பக்கங்களிலும் குனிந்து செய்தால் ஒரு அர்த்த திரிகோண ஆசனம் செய்ததாகும். இம் மாதிரி அவரவர்களுக்கு வேண்டிய அளவு

மூன்று முதல் பத்து, பன்னிரண்டு தடவைகள் வரை செய்யலாம்.

இந்த ஆசனத்தைச் செய்யும் போது முன் பக்கம் குனிந்து தரையைத் தொடாமல், சிறிது கவனம் வைத்துப் பக்கங்களிலேயே குனிந்து தரையைத்தொட முயற்சி செய்ய வேண்டும். முன் பக்கம் குனிந்தால் செய்வதற்கு இலேசாகவும் இருக்கும். ஆனால் எதிர்பார்த்த பலன் கிடைப்பதில் சிறிது குறையும். பக்கவாட்டில் சாய்ந்து தொடுவதில் சிறிது சிரமம் இருக்கும். தரையைக் கை விரல்களால் தொட முடியாவிட்டாலும் பரவாயில்லை. முடிந்த அளவு பக்கத்தில் சாய்ந்து செய்தால்போதும். சிலருக்குத் தரை ஒரு சாண் உயரம்கூட இருக்கும். அதனால் பாதகமில்லை. ஆரம்பத்தில் சிலருக்கு அம்மாதிரி தான் செய்ய வரும். இருப்பினும் பலனில் குறைவு உண்டாகாது. செய்யச் செய்ய சில நாட்களில் தரையைத் தொட வரும். சிலர் தரையைத் தொட வேண்டுமென்று முழங்காலை மடித்துக் கொண்டு தொடுவார்கள். அவ்வாறு செய்யக் கூடாது. முழங்கால்களை மடிக்காமல் முடிந்த மட்டும் செய்வது தான் நல்லது.

இந்த ஆசனத்தை வயதானவர்கள்கூடச் செய்யலாம். இது பார்க்க மிக இலேசாய், வெகு சாதாரணமாக இருந்தாலும் பலன் தருவதில் மிக உயர்ந்தது. ஆசனம் செய்வதற்குச் சோம்பல் இருக்கிறதென்றால், முதலில் ஐந்தாறு தடவை இந்த ஆசனத்தைச் செய்து பாருங்கள்! சோம்பல் எல்லாம் பறந்து விடும். மற்ற ஆசனங்களையும் செய்ய வேண்டுமென்ற பிரியத்தை உண்டாக்கும். "இதை எழுந்து நின்று செய்யக்கூட சக்தி யில்லாதவர்கள் படுத்த வாறே

கூடச் செய்யலாம். இவ்வாறு ஒரிரு மாதங்கள் செய்து வந்தால், படுத்த படுக்கையாய் இருப்பவர்கள்கூட எழுந்து நிற்கவும், நடமாடவும் சக்தி உண்டாகி விடும்'' என்று யோக நூல் கூறுகிறது. இது மிகச் சாதாரணமான திரிகோணசனம். இதை அர்த்த திரிகோணசனம் என லாம். முழு திரிகோணசனம் வேறு இருக்கிறது. அது இதைவிடச் சற்று கஷ்டமானது. முதலில் அர்த்த திரி கோணசனம் சரியாய்ச் செய்ய வந்த பின் இதைத் தொடர்ந்து செய்து வரலாம்.

முழு திரிகோணசனம் செய்யும் விதம்

92-வது சித்திரத்தில் உள்ளபடியே கைகளைப் பக்கங்களில் நீட்டிக் கால் இடைவெளி, மூன்று அடி விட்டு நிற்கவும். மூச்சை நன்றாய் இழுத்துக் கொள்ளவும் கைகளைப் பக்கங்களில் நீட்டியவாறே இடுப்பை இடது பக்கம் திருப்பி வலது கை விரல்கள், இடது கணுக்கால் சமீபம், தரையைத் தொடவும். இடது கை மேல் தூக்கி நிமிர்த்தித் தலையைத் திருப்பி இடது கை நுனி விரல்களைப் பார்க்கவும். 95-வது சித்திரத்தைக் கவனிக்கவும். இந்த நிலை வரும்போது மூச்சை விட வேண்டும். பின் இதே நிலையில் ஏழு அல்லது பத்து எண்ணும் வரை சாதாரணமாய் முடிந்த வரை இலேசாய் மூச்சை இழுத்துவிட்டுக் கொண்டு இருக்கவும். பிறகு மூச்சை இழுத்தவாறு நிமிர்ந்து 92-வது சித்திர நிலைக்கு வரவும். பின் இடுப்பை மட்டும் வலது பக்கம் நன்றாய்த் திருப்பவும். பின் மூச்சை விட்டுக் கொண்டே குனிந்து இடது கை விரல்கள், வலது கணுக்காலின் சமீபம் தரையில் படத் தொடவும். இப்பொழுது மூச்சைப் பூரா

வும் விட்டு விடவும். வலது கை மேல் நோக்கித் தூக்கி யிருக்கத் தலையை வலது பக்கம் திருப்பி, வலது கை நுனி விரல்களைப் பார்க்கவும். 96-வது சித்திரத்தைக் கவனிக்க வும். இந் நிலையில் ஏழு முதல் பத்து எண்ணும் வரை இருக்கலாம். இப்படி இருக்கும்போது இலேசாய் மூச்சை விட்டுக் கொண்டும், இழுத்துக் கொண்டு மிருக்கலாம். பின் மூச்சை இழுத்துக் கொண்டே நிமிர்ந்து, பழையபடி முதல் சித்திர நிலைக்கு வரவும். கைகள் வளையாமல், கோணாமல் அப்படியே நேராய் வைத்துக் கொண்டு, ஏழு முதல் பத்து விநாடிகள் வரை யிருக்கலாம். இவ்வாறு இரண்டு பக்கமும் செய்தால் ஒரு முழு திரிகோணாசனம் செய்த மாதிரி. இதை அவரவர்கள் இஷ்டப்படி மூன்றிலிருந்து ஆறு அல்லது ஒன்பது தடவை வரை தொடர்ச்சியாகச் செய்து வரலாம்.

பூராவும் படத்திலுள்ளபடியே செய்ய வந்த பின் தான் பலன் என்பதில்லை. அவரவர்களின் சரீரத்திற்குத் தக்கபடி, முடிந்த அளவு பக்கங்களில் குனிந்தாலும், பூர்ண பலன் என்னமோ உண்டு. சிலர் ஒரு பக்கம் குனிந்து திரி கோணாசனம் செய்து விட்டு, ஒன்றும் பாதியுமாய் நிமிர்ந்து மறு பக்கம் உடனே குனிந்து விடுவார்கள். நேராய் நிமிர்ந்து நிற்க மாட்டார்கள். அப்படிச் செய்யாமல் ஒவ் வொரு தடவை செய்தானதும் 93-வது சித்திரத்தில் உள்ளபடி நேராய் நிமிர்ந்து ஆரம்ப நிலைக்கு வந்து, முதுகை நன்றாய்ப் பின்னுக்கு நிமிர்த்தி நின்று, ஏழு விநாடிகளுக்குப் பின்னர் தான் மறு பக்கம் செய்ய வேண்டும்.

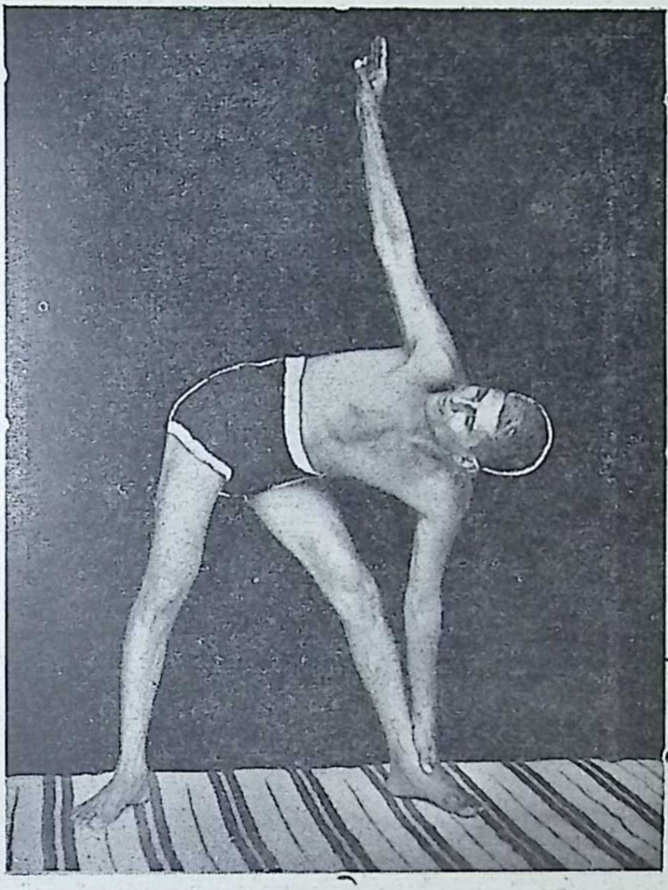
குறிப்பு:—குடல் பிதுக்கமுள்ளவர்கள் இந்த ஆசனத் தைச் செய்யக் கூடாது. ஒரு சில வயிற்று ஆப்பரேஷன்

செய்து கொண்டவர்கள் இதைச் செய்யக்கூடாது. அதை ஆசன ஆசிரியர்களின் ஆலோசனையின் பேரில்தான் முடிவு செய்ய வேண்டும். வழக்கமாய் ஆசனங்களைச் செய்து கொண்டு வரும் ஸ்திரீகள் கர்ப்பமானால் இரண்டு மாதங்கள் வரை இரண்டு வித திரிகோணாசனங்களையும் செய்யலாம். பிறகு ஒரு மாதம் வரை முதலில் சொன்ன அர்த்த திரி கோணாசனத்தை மட்டும் செய்யலாம். கர்ப்பங் கொண்ட பெண்மணிகள் புதிதாய் ஆசனம் செய்ய வேண்டுமென்று விருப்பங் கொண்டால் முதலாவது முறை மட்டும் மூன்று மாதங்கள் வரை செய்யலாம். இரண்டாவது முறையின் படி முழு திரிகோணாசனம் செய்யவே கூடாது.

இடுப்பு வலி, முதுகு வலி விலகும்

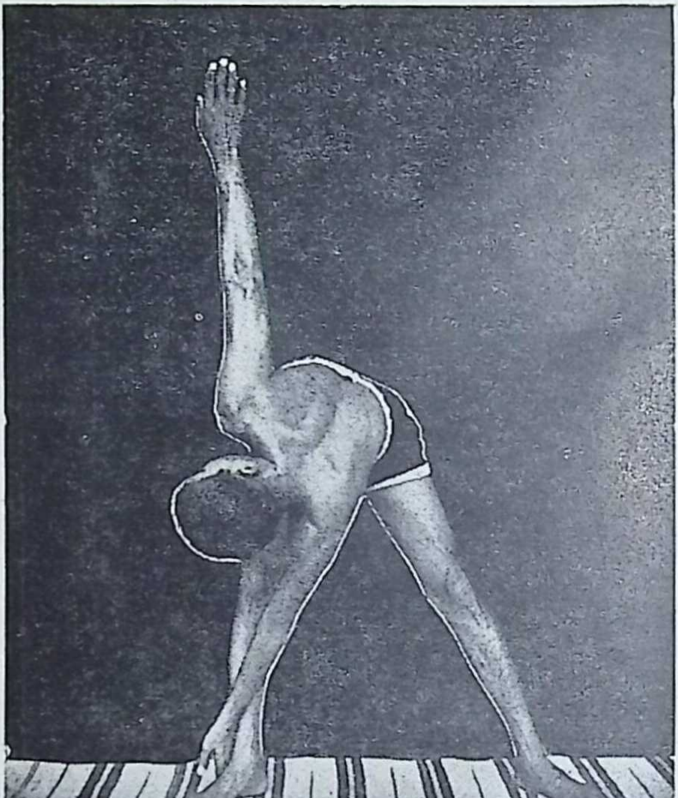
இடுப்பு வலி, முதுகு வலி யுள்ளவர்களுக்குத் திரி கோணாசனம் ஒரு சிறந்த மருந்தாகும். திரிகோணாசனம் செய்பவர்களுக்கு இடுப்பு வலியோ, முதுகு வலியோ வராது. இடுப்பு வலி யுள்ளவர்கள் முதலில் திரிகோணா சனத்தை மூன்று அல்லது ஐந்து தடவை செய்ததும் அந்த வலி விலகினாற் போல் தோன்றும் முதுகு வலியும் அம் மாதிரியே.

இந்த ஆசனம் செய்யும் போது முதுகெலும்பு பக்க வாட்டில் சாய்க்கப் படுகிறது. அப்பொழுது முதுகெலும் பின் கீழ்ப் பாகத்தைச் சேர்ந்த நரம்புக் கூட்டங்கள் சுறு சுறுப் படைகின்றன. முது கெலும்பும் இளமை அடை கிறது. இடுப்பும் இடுப்பைச் சார்ந்த தசைகள், நரம்புகள் எல்லாம் விழிப்படைந்து பலம் பெறுகின்றன. இரத்த ஓட்டம் அவ்விடங்களுக்கு நன்கு கிடைப்பதால், பிராண



சித்திரம் 94] அர்த்ததிரிகோணசனம் [பக்கம் 612

(இடது பக்கம்)



சித்திரம் 95] திரிகோணுசனம் [பக்கம் 614

வாயுவின் பிரயோகமும் நன்கு ஏற்படுகிறது. அதனுல், இடுப்பு வலியிருந்தால் விலகி விடுகிறது முதுகெலும்பி னுள்ள நரம்புகளும் சுறு சுறுப் படைந்து அங்கும் இரத் தோட்டம் நன்ருய் ஏற்படுவதால் வலி நீங்குகிறது.

அதிக நேரம் உட்கார்ந்து வேலை செய்பவர்கள் சிறிது எழுந்து மூன்று, நான்கு தடவை திரிகோணுசனம் செய் தால் உடனே இடுப்பு வலி, முதுகு வலி நீங்குவதை அறி வார்கள். காரியாலயங்களில் கூட எழுந்து நின்று செய்யச் சௌகரியப் படாதவர்கள், நாற்காலியில் உட்கார்ந்தவாறே இடுப்பை பக்கங்களில் வளைத்துத் திரிகோணுசனம் போல் செய்தால், இடுப்பு வலி, முதுகு வலி மறைவதை அனுபவ பூர்வமாகத் தெரிந்து கொள்வார்கள்.

இந்தப் பயிற்சி, சாதாரண தேகப் பயிற்சிகளுடன் சேர்ந்தது தான். இதைச் சாதாரணமாய்ப் பிள்ளைகளுக் குப் பள்ளிக் கூடங்களில் சொல்லித் தருவதைப் பார்க் கிருேம். ஏன், நாம் கூட சிறு வயதில் இஷ்டப் பட்டோ, படாமலோ டிரில் மாஸ்டர் கெடு பிடியினுல் செய்திருக் கிருே மல்லவா? அப்பொழுதெல்லாம் இதன் மகத்துவம் தெரியாது. இது முது கெலும்புக்கும் ஏற்ற பயிற்சி. ஆகையினுல், யோகாசனங்களுடன் சேர்ந்திருக்கின்றது. அப்படியானுல், "யோக ஆசனங்களிலிருந்து இதைப் பார்த்து மற்றவர்கள் செய்கின்ருர்களா? மற்றப் பயிற்சி களைப் பார்த்து இதை யோகாசனங்களில் சேர்த்திருக்கிருர் களா?'' என்னும் பிரச்னை எழும். மற்றப் பயிற்சிகள் எல்லா வற்றையும் விட யோகக் கலை புகட்டும் ஹடயோக மானது மிகப் புராதனமானது. அந்தக் காலத்திலேயே இதைப் பற்றி

எழுதியிருக்கிறார்கள். எனவே நிச்சயமாய் மற்றப் பயிற்சிகளிலிருந்து இதைக் காப்பி அடித்திருக்க மாட்டார்கள். ஆனால் ஆசனப் பயிற்சியிலிருந்து மற்றவர்கள் காப்பி அடித்தார்களோ வென்றால், அதையும் சரி யென்று சொல்ல முடியாது. ஏனெனில், சிலதேகப் பயிற்சிகள் யோகாசனங்களில் சிலவற்றைப் போல, சற்று முன்பின் அமைந்திருக்கின்றன. அவைகளும் தேகாரோக்கியத்துக்காகத் தானே ஏற்பட்டவை! இடுப்புக்குப் பயிற்சி வேண்டுமென்று இதைக் கண்டு பிடித்திருக்கலாம். அது திரிகோணாசனம் போல இருக்கிறது! அவ்வளவு தான். ஆகையால் எதுவாயிருந்தாலும், திரிகோணாசனத்தின் மகிமை குறையப் போவதில்லை.

இடுப்பு, முதுகுக்கு மாத்திரம் இந்த ஆசனம் சுக மளிப்பதோ டல்லாமல், கால்களுக்கும் அதன் நரம்புகளுக்கும் பயிற்சி அளிக்கிறது. துடைகள் வலுவடைகின்றன. இத்தனையும்விட, முதுகெலும்பின் பக்கங்களில் இடுப்புக்குச் சமீபம் குண்டிக் காய்க்கும் இதனால் நல்ல பயிற்சி யுண்டு. இக் குண்டிக் காய்களைப் பற்றிப் பல முறை ஆங்காங்கே எடுத்துச் சொல்லப் பட்டிருக்கிறது. இவை இரத்தத்திலுள்ள வேண்டாத அசுத்த நீரை வடி கட்டுகிறது. இதன் ஆரோக்கியம் கெட்டால், அசுத்த நீர் சரிவர வடிகட்டப் பெறுமல் மறுபடியும் இரத்தத்திலேயே இருக்கும். அதனால் மட்டும், எண்ணிலடங்கா வியாதிகள் வருகின்றன. அப் பேர்ப்பட்ட வெகு முக்கியமான காரியத்தைச் செய்யும் குண்டிக் காய்களுக்கு, நேரடியாய்ப் பயிற்சி கிட்டுகிறது. சிலருக்கு இம் மூத்திரக் காய்கள் சரிவர வேலை செய்யா விட்டாலும் இடுப்பு வலி பொறுக்க முடியாது. இப் பயிற்சி

யினால், குண்டிக்காய்கள் சுறு சுறுப் படைந்து அதன் வேலையைச் செய்யும். அதனால் இரத்தம் சுத்த மடைந்து ஆரோக்கியம் ஏற்படும்.

முழு திரிகோணசனம் செய்யும்போது முதுகெலும் பின் நரம்புகள் இன்னமும் இழுக்கப் படுகின்றன. அதனால் ஆரோக்கியம், சுறு சுறுப்பு அதிகமாகின்றன. இடுப்பி லுள்ள உறுப்புக்களும் நன்கு நசுக்கப் படுகின்றன. இதில் அர்த்த மத்ஸ்யேந்திராசனத்தைப்போன்ற பலனும் உண்டு. குண்டிக் காய்களுக்குப் பயிற்சி ஏற்படுவதுடன் அதன்மேல் இருக்கும் அட்றினேல் கோளங்களுக்கும் பயிற்சி உண்டா கிறது. அதன் இரசம் வேண்டிய அளவு இரத்தத்துடன் கலப்பதால் சுறு சுறுப்புக்குக் கேட்க வேண்டுமா? "இறக்கை யில்லையே பறப்பதற்கு" என்று தோன்றும். அவ்வளவு லேசாகவும் இன்பமாகவும் இருக்கும். அந்த இன்பம் ஆசனங்களைச் செய்து பார்த்து, அனுபவித்தவர் களுக்குத் தான் தெரியும். பேச்சாலோ, எழுத்தாலோ அதை விளக்க முயலுவது கடினம் தான்.

இவ்வளவு அற்புதமான யோகாசனக் கலைக்குப் போதிய ஆதாரவு இல்லாமல் இருப்பதைக் காண வருந்தா மல் இருக்க முடியவில்லை. இக் கலையை, கடல் கடந்து பல நாடுகளுக்குச் சென்று அங்குள்ளவர்கள் இதை ஆராயவும், கடைப் பிடிக்கவும் செய்கின்றனர். அங்குள்ள அரசாங்க மும் பொது ஜனங்களுக்காக டெலிவிஷன் மூலமாகவும், இவைகளைப் பிரசாரம் செய்கின்றது. இத்தனை நாட்கள் நாம் அந்நிய அரசாங்கத்தின் மேல் குற்றம் சுமத்தி வந் தோம். இப்பொழுது நமது அரசாங்கம் நடைபெறுகின்றது.

அதன்மேல் குற்றம் சுமத்தவும் மனம் வர மாட்டேன் என்கிறது.

அரசாங்கம் இதை ஏற்று, நடத்தா விட்டாலும், உள்ளூர் முனிசிபாலிடிகள், கார்ப்பொரேஷன்கள், பஞ்சாயத்து போர்டுகள் போன்றவைகளாவது எடுத்து நடத்தலாம். இதற்கு உதாரணமாக கோயம்புத்தூர் நகராட்சி மன்றத்தாரை எடுத்துக் கொள்ளலாம். நம் ஊர்களைப் போல் அங்கும் பல பூங்காக்கள் இருக்கின்றன. ஆனால் வெறும் மரம், செடி, ரேடியோக்கள் வைப்பதுடன் நின்று விடவில்லை. அங்கு உண்மையில் ஆரோக்கியத்திற்கான சகல முஸ்தீபுகளும் இருக்கின்றன. "தேகப் பயிற்சி செய்ய வீட்டில் இட மில்லையே" யென்று ஏங்க வேண்டிய தில்லை. "தேகப் பயிற்சிகள் செய்ய ஏற்ற கருவிகள், துணைகள் இல்லையே" என்று சோர்வடைய வேண்டிய தில்லை. பூங்காவிற்குச் சென்றால் சகலமும் கிடைக்கின்றன. அங்கு சென்று விட்டால், எந்தப் பயிற்சி செய்ய இஷ்டமோ செய்யலாம். எல்லாம் நம் நாட்டுப் பயிற்சிகளே பெரும்பாலும். மற்றப் பயிற்சிகளும் இருக்கின்றன. கசரத், குஸ்தி, கர்லா, படைக், தண்டால், பார், டம்பெல்ஸ், ஸ்பிரிங் டெவலப்பர், பாரம் தூக்கல் முதல் யோகாசனங்கள் வரை சகல பயிற்சிகளுக்கும் வசதிகள் இருக்கின்றன. இத்தனையும் செய்யவேண்டிய சாமக்கிரியைகள் எல்லாம் இருக்கின்றன. இவைகளை வைத்து நடத்தக் கட்டிடமும் சௌகரியமாய் இருக்கிறது. இத்தனையும் அந் நகரத்து நகராட்சி மன்றத்தாரால் மான்யமாக வழங்கப் பட்டுள்ளன. இம்மாதிரி ஒன்றல்ல; இரண்டல்ல. பன்னிரண்டு பூங்காக்களை வைத்து நடத்துகின்றனர். இன்னும் சில அதிகப்

படுத்தவும் திட்ட மிட்டிருக்கின்றனர். அவ்வப் பகுதியி லுள்ள மக்கள் அவரவர்களுக்கு எது சமீபமாய் இருக் கிறதோ அதற்குச் சென்று, அவரவர்களுக்கு வேண்டிய பயிற்சிகளைச் செய்யலாம். இப்படி ஒன்றுசேர்ந்து செய்வ தால் ஒருவரைப் பார்த்து ஒருவருக்கு ஊக்கமும் உற்சாக மும் ஏற்படுகின்றன.

இவைகளி லெல்லாவற்றிலும் என்ன ஆச்சரியம் என்றால், இவைகளில் ஈடுபடுபவர்களில் பெரும் பாலோர் ஆரோக்கிய இரகசியத்தைப் படித்து, யோகாசனங்களைச் செய்து, அதிலுள்ள பலன்களைக் கண்டு, அதை மிகத் தீவிர மாகப் பரப்ப வேண்டுமென்று துடிக்கின்றனர். அதன் நிர் விர்வாகிகள் அத்தனை பேரும் யோகாசனப் பிரியர்கள். ஆசனங்களைச் செய்து கொண்டிருப்பவர்கள். தலைவர்கள், உப தலைவர்கள், பொக்கிஷதார்கள், காரியதரிசிகள் முதல் நிர்வாக அங்கத்தினர்கள் வரை சகலரும் ஆசனம் செய்பவர் கள். அவர்கள் அத்தனை பேரும் அவ்வூர்ப் பிரமுகர்கள்; நகராட்சி மன்றத்தில் கவுன்சிலர்களாகவும், மற்றப் பொது நல சேவைகளைச் செய்பவர்களாவும் இருக்கின்றனர். எனவே, அவர்களுடைய ஆர்வத்தைத் தீர்த்துக் கொள்ள, நகராட்சி மன்றத்தின் சார்பாக, மான்யங்களாக வழங்க ஏற்பாடு செய்து, ஆங்காங்கு இம் மாதிரி பல பூங்காக்களைக் கொண்டு நடத்துகின்றனர். எல்லாப் பயிற்சிகளையும் சொல்லித் தர உபாத்தியாயர்கள் வேறு கௌரவமாக உழைக்கின்றனர். மக்கள் விடிந்தால் இப் பூங்காக்களுக்கு விரைகின்றனர். ஆர்வமுடன் பயிற்சிகள் பல கற்றுத் திரும்புகின்றனர்.

இம் மாதிரி ஒவ்வொரு ஊரிலும், ஏற்பட்டு விட்டால், மக்கள் எவ்வளவோ ஆரோக்கியமாய் வாழ்வார்கள். "தெருவைச் சுத்தம் செய்கிறேன், குழாய் போடுகிறேன், ரோடு போடுகிறேன்" என்று சொல்லி வோட்டுக் கேட்பவர்களைவிட, "சட்ட சபைகளில் சென்று வானத்தை வில்லாய் வளைக்கிறேன், மணலைக் கயிறாய்த் திரித்து விடுகிறேன்" என்று, வோட்டுக் கேட்பவர்களைவிட "மக்கள் ஆரோக்கியமாய், ஆனந்தமாய், நோய் இல்லாமல் வாழப் பாடு படுவேன், நமது யோகக் கலைகளுக்காகப் பாடுபடுவேன்" என்று சொல்பவர்களாகப் பார்த்து வோட்டுப் போட்டாலாவது கோயம்புத்தூரில் நடப்பதைப்போல எல்லா இடங்களிலும் நடக்குமல்லவா? லக்ஷக்கணக்காக, ஏன், கோடிக் கணக்காக என்று கூடச் சொல்லலாம்; அவ்வளவு தொகையைச் செலவு செய்து ஆஸ்பத்திரிகளைப் பெருக்குவதற்குப் பதிலாக, இம் மாதிரி பயிற்சி சாலைகளை ஏற்படுத்தினால் மக்களிடையே நோய் குறையுமல்லவா?

அத்தியாயம் 7.

பாதஹஸ்தாசனம்

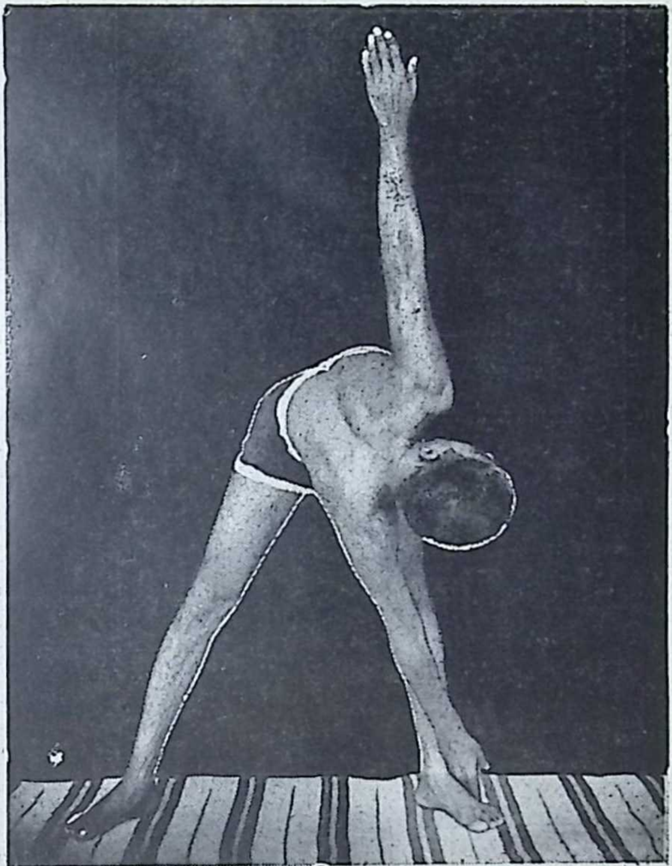
பசி இல்லையே!

"எல்லாம் இந்தச் சாண் வயிற்றுக்கே இந்தப் பாடு. பசி யில்லையானால், இவ்வளவு கஷ்டமேன்! இவ்வளவு துன்பமேன்! இது இல்லாவிடில் மனிதன் நிம்மதியாக வாழலாம்" என்று வேதாந்தம் பேசலாம். ஆனால் உண்மையில் பசி யில்லாது போய்விட்டால், அப்பொழுது அந்த வேதாந்தம் பேசியவர்கள் சும்மா இருக்கிறார்களா? "ஐயோ பசி யில்லையே! மற்றவர்களெல்லாம் வயிறு நிறைய பஞ்ச பட்ச பரமான்னங்களுடன் சாப்பிடுகிறார்களே! எனக்கு என்ன இருந்தும் யாது பயன்? ஒரு வாய் நொய்க் கஞ்சி கூடச் சாப்பிட்டால் ஜீரணமாக வில்லையே!" என்று துடிப்பார்கள்; பொறாமைப் படுவார்கள். பசியெடுக்க என்னென்ன மருந்துகளுண்டோ, அவைகளை யெல்லாம் உபயோகிப்பார்கள். "எந்த டாக்டர் பெரியவர்" என்று தேடிச் செல்லுவார்கள். மருந்தின் வேகத்தால் சிலருக்குச் சிறிது பசியும் எடுக்கும்; சிறிது ஜீரணமும் ஆகும். அப்படியும் அம் மருந்து சில நாட்கள்தான் வேலை செய்யும். பிறகு அதை விட வேகமான மருந்தைச் சாப்பிட வேண்டும். இப்படி மருந்தின் துணைகொண்டே சில நாட்கள் தள்ளுவார்கள். பின் இதுவும் வேலை செய்ய முடியாமல், பழைய குருடி போல ஆகி மறுபடியும், பசி யில்லையே!' என்ற ஏக்கம் தான்.

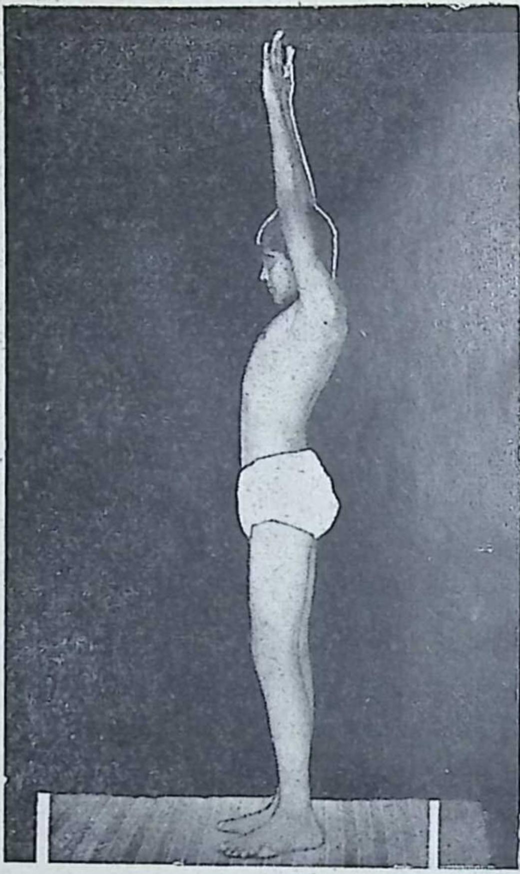
பசி யில்லை, ஜீரண மில்லை என்று சொல்லுபவர்களின் வாழ்க்கை வரலாற்றின் ஏட்டைச் சிறிது பின் தள்ளிப்

பார்த்தால், அப்பொழுது தெரியும் அவர்கள் "ஏன் பசியில்லை, ஜீரணமில்லை" என்று கஷ்டப்படுகிறார்கள் என்பதன் காரணம். சிலர் காபியைக் கணக்கு வழக்கின்றிக் குடித்திருப்பார்கள். சிலர் காரம், பெருங்காயம், பச்சை மிளகாயாகவே தீட்டி யிருப்பார்கள். சிலர் ருசி, மணம் இருக்கிறதென்று நெய்யிலேயே செய்த பலகாரங்களாகவும், இனிப்புப் பண்டங்களாகவும் திணித்திருப்பார்கள். இவர்கள் நாக்கை அடக்குவதிலேயே இவ்வளவு சமர்த்தர்கள் என்றால், மற்ற எதை அடக்க இவர்களுக்குச் சாத்தியமாகப் போகிறது? அவைகளிலும் அப்படியே கட்டுக் கடங்காமல் மீறி யிருப்பார்கள்! எனவே நூறு வயது வரை உயிருடன் இருந்து தன்னுடன் வாழ வேண்டிய உறுப்புக்களை, முப்பது வயதிற்குள், நாற்பது வயதிற்குள் சிதைத்து, ஒடுக்கிச் சின்ன பின்னமாக்கி, ஒன்றுக்கும் உதவாமல் நாசமாக்கி விடுகின்றனர்.

சிலர் நல்ல இரத்த முள்ள வாலிப வயதிலேயே இந்தக் கதிக்கு ஆளாகி விடுகின்றனர். இவர்களைப் பார்த்துப் பரிதாபப்படுவதா? கோபப்படுவதா? என்ன செய்வது? உணவிலும் ஒழுக்கம் வேண்டும். பாதி வயிறு உணவு, கால் வயிறு ஜலம், கால் வயிறு காலியாக வைத்திருக்கவேண்டுமென்பது நியதி. அந்தப் பாதி வயிறு உணவிலும், "எதை சாப்பிடலாம்; எதெது கூடாது" என்ற நியமமும் உண்டு. இன்று, அவை யெல்லாம் ஏட்டளவில்தான். செய்கையில் காண்பிப்பவர்கள் ஒரு சில அறிவாளிகளே! "சாப்பிட உட்கார்ந்தால், இவ்வளவு சாதந்தான் சாப்பிட வேண்டும்; இவ்வளவு காய்கறிகளைத்தான் உண்ண வேண்டு" மென்ற திட்டமில்லை. வயிறு கொள்ளு மட்டும் திணிக்



சித்திரம் 96] திரிகோணாசனம் [பக்கம் 614



சித்திரம் 97] பாதஹஸ்தாசனம் [பக்கம் 630

(ஆரம்ப நிலை 1)

கின்றனர். சில சமயம் வாய்க்கு ருசியா யிருந்து விட்டால் அதற்கு மேலும் கஷ்டப் பட்டுச் சாப்பிடுகின்றனர். அந்த உணவுப்பையும் தம் சக்தி கொண்ட மட்டும் வேலை செய்கிறது. பிறகு மருந்தென்னும் சாட்டையினால் அடித்து அடித்து வேலை வாங்குகின்றனர். சில நாட்கள் அதற்கிணங்கி வேலை செய்கிறது. அதற்குப் பிறகு அம் மருந்தின் வேகத்தையும் சட்டை செய்யாமல் இரைப்பை உறக்கங் கொள்ளுகிறது.

இரைப்பையும் ஒரு வித கோளத்தைச் சேர்ந்ததே. இரைப் பையில் ஆகாரம் விழுந்ததும் அதை ஜீரணமாக்க "காஸ்டிரிக் இரசம்" யெனும் ஒரு வித சத்து சுரந்து வந்து ஆகாரத்துடன் கலக்கிறது. அது எது வரை சரிவரக் கலக்கிறதோ அதுவரை ஜீரணமும் சரிவர ஆகும். காஸ்டிரிக் இரசம் சரிவரச் சுரக்க வில்லையானால் ஜீரணமும் ஆகாது; பசியும் எடுக்காது. அதிக ஆகாரம் பல தடவை ஆகாரப் பையில் தள்ளத் தள்ள இரசங்கள் வருவது குறைந்து, பிறகு சக்தி இழந்து இரசமே வராத படிக்கு நின்று விடுகிறது. இவ்வாறு செயலற்றுப் போன உணவுப் பைக்கு இயற்கைச் சிகிச்சை மூலமாய் ஒய்வு தந்து, கசக்கி, உறுத்தி, அதற்கு உயிர் அளிக்க வேண்டுமே அல்லாது மருந்துகளைக் கொண்டு அதை மாற்ற எண்ணுவது, எரிகிற தீயில் எண்ணெய் வார்ப்பதற்குச் சமானமாகும்.

இந்த இயற்கைச் சிகிச்சை யோக ஆசனங்களில் தான் அமைந்திருக்கிறது. அதிலும் பாதஹஸ்தாசனம் தலை சிறந்து விளங்குகிறது. ஜாடராக்கினியைக் கிளப்புவதில் மிகச் சிறந்தது. பாதஹஸ்தாசனம் செய்பவர்களுக்கு நல்ல

பசி எப்பொழுதும் எடுக்கும். ஆனால் பசி எடுத்ததும் பழையபடி சாக்கில் பஞ்சு திணிப்பது போல் வயிற்றில் ஆகாரத்தைத் திணிக்க ஆரம்பித்து விடக் கூடாது. அளவுடன் பத்தியமாய்ச் சாப்பிட வேண்டும். ஜீரண சக்தியும் நன்கு ஏற்படும்.

மற்றும் வயிற்றிலுள்ள கல்லீரல், மண்ணீரல், பித்தப்பை, பாங்கிரியாஸ் முதலியவைகளும் கோளங்களைச் சார்ந்தவையே. ஒவ்வொன்றும் ஒவ்வொரு விதமான பணியாற்றுகிறது. ஒவ்வொன்றும் ஒவ்வொரு விதமான இரசாயனச் சாற்றைக் கக்கி உணவு ஜீரணமாக ஒத்துழைக்கிறது. உடல் ஆரோக்கிய நிலையில் இருக்க உதவுகிறது. 'பசிக்கவில்லை, சரியான ஜீரணமில்லை' யென்றால் வெறும் ஆகாரப்பை மட்டும் கெடுவதல்ல. வெறும் உணவுப்பை உறக்கங் கொண்டதென்று அர்த்த மல்ல. மற்றும் அதனைச் சார்ந்த பித்தப் பை, பாங்கிரியாஸ், மண்ணீரல், கல்லீரல் முதலிய பாகங்கள் ஒத்துழைக்கா விட்டாலும் பசி, ஜீரணம் சரிவர நடக்காது.

உணவுப் பையில் உணவு சென்றதும், அங்கு காஸ்டிரிக் இரசத்தால் கலக்கப்பட்டுக் குழம்பாகிச் சிறு குடலுக்குப் போகிறது. அப்படிச் சென்று கலக்கும் இடத்தில், பித்தப் பையில் தயாரா யிருக்கும் பித்த நீர் வந்து கலந்து மேலும் ஜீரணமாக உதவு கின்றது. அதன் பக்கத்தில் பாங்கிரியாஸ் எனும் கோளம் பாங்கிரியாடிக் இரசம் அனுப்பி உணவை ஜீரணமாக்க உதவுகின்றது. இதில் பித்த நீரோ, பாங்கிரியாடிக் இரஸமோ சரிவரக் கலக்க முடியாமல் போனாலும் ஜீரணம் சரிவர நடவாது. ஜீரணம் சரிவர

நடக்க வில்லை யென்றால் பின் பசிப்பது எது? இம் மாதிரி பித்த நீர் தடைப்படுவதற்குப் பல காரணங்க ளுண்டு. இதை முன் அத்தியாயங்களிலேயே விவரிக்கபட் டிருக்கின் றது. பித்தப்பை அழண்டு போனால், பித்த நீர் சரிவர வராமல் போகலாம். ஆனால் இப் பித்த நீரை உற்பத்தி செய்யும் கல்லீரலே கெட்டால், இப் பித்த நீர் உற்பத்திக்குத் தடை ஏற்படும். பாங்கிரியாஸ் கெட்டாலும் ஜீரணம் தடைப்படும்.

இன்ஸுலின் சரிவரச் சுரந்து இரத்தத்தில் கலக்க வில்லையானால் இரத்தத்தில் சர்க்கரை அதிகமாய் விடுகிறது. அதற்குச் சிறுநீர்வியாதி அதாவது 'டயாபெட்டீஸ்' என் கிறோம். இவ் வியாதியைப் பற்றியும் முன் அத்தியாயத்தில் விரிவாய்ச் செல்லப் பட்டிருக்கிறது. இந்த நீர் வியாதிக் கும், பித்த வியாதிக்கும் பாத ஹஸ்தாசனம் நிகரற்றது.

மலேரியா, மலேரியாக் கட்டி முதலியவைகளைப் பற்றி யும் முன் அத்தியாயங்களில் வந்திருக்கிறது. மலேரியாக் கட்டி என்று தனியாக ஒரு கட்டி உண்டாவ தல்ல. மண்ணீ ரலே வீங்கி விடுவதாகும். மண்ணீரல் வேலை மிகவும் முக் கியமானது. இரத்த அணுக்களை உற்பத்தி செய்யும் வேலை அதனுடையதே. இது தைராய்ட் கோளத்தின் துணை கொண்டு இவ் வேலையை நடத்துகிறது. தைராய்ட் கோளத்துக்கும் இதற்கும் மிக மிக நெருங்கிய சம்பந்த முண்டு. தைராய்ட் கோளம் இதன் துணைகொண்டுதான் இரத்தத்திலுள்ள அணுக்களைப் பலம் பொருந்தியதாய் அமைக்கின்றது. இதனை ஒரு நகரத்தின் கோட்டைக்குச் சமமாகச் சொல்லலாம். சிப்பாய்களைத் தயார் செய்து

சகல முஸ்தீபுகளுடன் சண்டைக்கு அனுப்புவதைப் போல இரத்த அணுக்களைத் தயார் செய்து அனுப்புகின்றது. அவை நோய்க் கிருமிகளுடன் போரிடத் தயாராகிச் செல்லுகின்றன. அப்படிச் செல்லும் இரத்த அணுவின் ஆயுள் எண்பது நாட்கள் ஆகும். சில பூரண ஆயுளுடன் இருந்து மடியும். சில தொற்றுக் கிருமிகளுடன் போரிட்டு அற்ப ஆயுளிலும் மடியும். அப்படி மடியும் கிருமிகளும் மற்றும், இதனுடன் போரிட்டு மடியும் இதர கிருமிகளும் மறுபடியும், இந்தக் மண்ணீரலிலேயே வந்து அடையும். இந்த மண்ணீரலானது கல்லீரல் துணையைக் கொண்டு அதை அப் புறப்படுத்தும். இது, ஒய்வு ஒழி வின்றி நம் உடம்பில் நடந்து கொண்டே யிருக்கிற ஒரு சம்பவம்.

ஆனல் மலேரியா ஜுரங்களினுல் அவஸ்தைப் படும் போது அவ்விதக் கிருமிகள் ஏராளமாய் மண்ணீரலே வந்து அடைகின்றன. அடிக்கடி ஜுரம் வந்து, அந்தக் கிருமி களைக் கொல்ல மருந்து சாப்பிட்டுச் சாப்பிட்டு, இறந்த கிருமி களின் எண்ணிக்கை கட்டுக் கடங்காததாகி மண்ணீரலில் வந்தடையும்போது, அது வேலே செய்யத் திணறுகின்றது. எந்த வேலே என்றுதான் அது செய்யும்! ஏற்கெனவே இரத் தம் குறைந்து விட்ட இரத்த அணுக்களுக்குப் பதில், வேறு இரத்த அணுக்களே உண்டாக்க வேண்டும்; தன் மேல் வந்து விழும் அணுக்களின் பிணக் குவியல்களே அப் புறப்படுத்த வேண்டும். அதுவும் முடிந்த அளவு வேலே செய்து செய்து பிறகு அது பலவீனப்பட்டு சத்தியாக்கிரகம் செய்கின்றது. உடனே மண்ணீரல் பெருத்து வயிறு கனத்

துப் பசித் தீவனம் சரிவர எடுக்காமல் உடம்பில் போதிய இரத்தமில்லாமல் பலவீனம் அதிகமாய் விடுகின்றது.

இதைக் கரைக்க எத்தனையோ மருந்துகள் ஊசிகள் இருக்கின்றன. எல்லாம் சித்திரவதைதான். இம் மாதிரி வியாதிகளும் வரக்கூடாது; இம் மாதிரி சித்திர வதையும் படக்கூடாது. போதும் போதும் என்றாகி விடும். இம்மாதிரி சித்திர வதைகள் ஏது மில்லாமல் சுகப்பட வழி யிருக்கிறது. அதுதான் யோக வழி. பாதஹஸ்தாசனம் அதற்கு ஏற்ற மருந்து. அதனுடன் கூடச் சர்வாங்காசனத்தையும் செய்தால், சூரியனைக் கண்டால் எப்படி பனி மறைந்து விடுகின்றதோ, அப்படி இந்த யோகாசனங்களைச் செய்ததும் பழைய நிலைமைக்குச் சிறிது சிறிதாக மாறி மண்ணீரலுக்கு வேலை செய்யச் சக்தி, ஏற்படுகின்றது. தைராய்டின் இரசம் மண்ணீரலைத் தூண்டி அதிலுள்ள கிருமிப் பிணக் குவியல்களை அப்புறப் படுத்த உதவுகின்றது. மூன்றே மாதங்களில் மண்ணீரல் சிறுத்து அதாவது மலேரியாக் கட்டி கரைந்து பழையபடி சரீரம் சரிப் பட்டு விடுகின்றது. இழந்த இரத்தம் மீண்டும் ஏற்படுகிறது.

மண்ணீரல், சிலவற்றிற்குக் கல்லீரலின் உதவியுடன் வேலை செய்கிறது. இரத்த சோகைக்கு இவை இரண்டுமே காரணங்களாகும். ஈரல் சத்து பல பல சாப்பிட்டுக் காசைச் செலவு செய்வதற்குப் பதில், நிறைய காய்கறி, கீரை, பால், பழங்கள், தானியங்களைச் சாப்பிட்டுச் சர்வாங்காசனம், பாதஹஸ்தாசனம் முதலியவைகளைச் செய்து வந்தால், எவ்விதமான இரத்த சோகை யிருந்தாலும் மறைந்து, நல்ல இரத்தம் நிரம்பி, சர்மங்கள் மேனி அடைந்து ஆரோக்கிய தேஜசுடன் வாழலாம்.

பாதஹஸ்தாசனம் செய்யும் விதம்

இரண்டு குதிக் கால்களைச் சேர்த்து வைத்து நேராய் நிமிர்ந்து நிற்கவும். இரண்டு கைகளைத் தலைக்குமேல் நேராய் நீட்டவும். கைகள் காதுகளை ஒட்டினாற் போல் இருக்க வேண்டும். 97-வது சித்திரத்தைக் கவனித்துப் பார்க்கவும்.

மூச்சை நன்றாய் இழுத்துக் கொள்ளவும். பின் மூச்சை இலேசாய் விட்டுக் கொண்டே முன்பக்கம் குனிந்து 98-வது சித்திரத்திலுள்ளபடி கால் பெரு விரல்களைக் கைகளால் பிடித்துக் கொள்ளவும். இது முதல் படி.

சிறிது மூச்சை வாங்கி, மறுபடி, விட்டுக் கொண்டே தலையை இன்னமும் குனிந்து கைகளால் கால் பெரு விரல்களைப் பிடித்தவாறே, முழங் கைகளைச் சற்று அகல மடித்து, முகத்தை முழங் கால்களுக்கு இடையில் ஒட்டும்படி வைக்கவும். 99-வது சித்திரத்தைக் கவனித்துப் பார்க்கவும். இது இரண்டாவது படி.

இந் நிலையில் ஐந்து முதல் பத்து எண்ணும் வரைக்கும் இருக்கவும். இப்பொழுது இலேசாய் மூச்சை விடவும் வாங்கவும் செய்யலாம். பின், தலையைச் சற்று நிமிர்த்தி 98-வது சித்திர நிலைக்கு வரவும். பின், கைகளைக் காதுகளை ஒட்டினாற் போலவே வைத்துக் கொண்டு மூச்சை இழுத்தவாறே, முன் ஆரம்பத்தி லிருந்தபடி, 97-வது சித்திரத்திலுள்ளபடி நிற்கவும். இந் நிலையிலிருந்தே மறுபடியும் ஆரம்பித்து முன் சொன்னதுபோல் அவரவர்களுக்கு வேண்டியபடி மூன்று முதல் பத்து, பன்னிரண்டு தடவைகள் வரை செய்யலாம்.

ஒரு சிலரைத் தவிர மற்றவர்களுக்கு இந்த ஆசனம் ஆரம்பத்தில் சரியாய்ச் செய்ய வராது. சிலருக்குக் கை எலும்புகள் வளைவாய் இருக்கும். அப்பேர்ப் பட்டவர் களுக்குக் கைகளை நேராய் உயர்த்த வராது. வளைவாய்த் தான் தூக்க முடியும். சிலருக்குக் கைகள் காதுகளை ஒட்டினாற்போல் வைத்துக்கொள்ள வராது. அது அவ ரவர்களின் இயற்கைப் பிறவியின் எலும்பின் தன்மை. அதை இப்பொழுது திருத்த முடியாது. அப்படி இருப்ப தால் பலன் ஒன்றும் குறைந்து விடாது. சிலருக்கு முதல் படியாகிய கால் கட்டை விரலையே குனிந்து பிடிக்க வராது. முதுகெலும்பின் விறைப்பின் காரணமாகவும் இம் மாதிரி பிடிக்க முடியாமல் இருக்கலாம். வயிறு பெருத்திருப்பதா லும் சரியாய்க் குனிய முடியாமலு மிருக்கலாம். தினமும் முயற்சி செய்து வந்தால் சில நாட்களில் வரும். குனிந்த வாறே தரையைத் தொடுவதுபோலப் பல தடவை செய்து வந்தால், முதுகெலும்பின் பிடிப்பு விட்டுப் பின், கால் பெரு விரலைப் பிடிக்க வரும். வயிறு பெருத்துத் தொந்தி யாக இருப்பவர்கள் சலபாசனம், தனுராசனம், சர்வாங்கா சனம், முதலியவைகளைச் செய்து வந்து இதையும் முயற்சி யுடன் செய்து வந்தால், வயிறு கரைந்து சில மாதங்களில் விரல்களை எட்ட முடியும். காலைத் தொட வந்த பின் கால் விரல்களைப் பிடிக்க முயற்சி செய்ய வேண்டும். முழங்கால் களை மடிக்காமல் எவ்வளவு முடியுமோ அவ்வளவு செய்ய வேண்டும். காலை மடித்துச் செய்தால் சுலபமாய்ப் பிடிக்க வரும். ஆனால் கவனம் வைத்து முழங்கால்களை மடிக்கா மல் செய்ய முயற்சி செய்ய வேண்டும். சிலருக்குக் கால் பிடிக்க வந்து விடும். ஆனால் தலையும் கைகளுடன் சேர்ந்து குனிய வராது. விடா முயற்சியுடன் செய்து வந்தால்

முதுகெலும்பு தானகவே வளைந்து, அதுவும் சில நாட்களில் சரியாய்ச் செய்ய வந்து விடும்.

முதல்படி சரியாய்ச் செய்ய வந்த பின் இரண்டாவது படிக்குப் போகலாம். முகத்தை மட்டும் இன்னமும் குனிந்து முழங்கால்களுக்குச் சமீபம் கொண்டு போக முயற்சி செய்ய வேண்டும். விடா முயற்சியுடன் செய்து வந்தால் அதுவும் சில நாட்களில் வந்துவிடும். இந்த ஆசனத்தைச் செய்யும்போது, சிலருக்குத் துடை நரம்புகள் 'ஜீவ்'வென்று இழுத்து வலிக்கும். முதுகெலும்பு வலிக்கும். வயிறு நசுங்குவதால் அதுவும் வலிக்கும். ஆகையால் அதிக வலி எடுக்கும்படி, 'இன்றே சித்திரத்தில் உள்ளபடி செய்து முடித்துவிட வேண்டும்' என்று முரட்டுத்தனமாய் எதையும் பழகக் கூடாது. மெதுவாய், நிதானமாய் நாளுக்கு நாள் சிறிது அதிகமாய்க் குனிய முயற்சி செய்ய வேண்டும். முதலில் சிறிது வலிக்கத்தான் செய்யும். வலிக்குப் பயந்து விட்டு விடவும் கூடாது. முதலில் ஒரு வாரம் பத்து நாட்கள் அப்படி வலிக்கும். பிறகு தானுகவே வலி மறைந்து விடும். செய்தால் சுகமாகக் கூடத் தோன்ற ஆரம்பித்து விடும்.

பலன்:—இந்த ஆசனத்தை "ஹஸ்த பாதாசனம்" என்று கூடச் சொல்லுவ துண்டு. பஸ்சிமோத்தாஞசனத்திற்கு என்னென்ன பலன்கள் உண்டோ அவை அத்தனையும் இதற்கும் உண்டு. இதை, நின்று கொண்டு செய்வதால் கால்கள் உறுதி அடையும். தலே, கீழ் நோக்கிக் குனிவதால் இரத்தம் சிரசிற்கும் சிறிது போகும். அதனுல் முகம் தேஜஸ் அடையும். இந்த ஆசனத்தில் வயிறு, அமுங்கி

நன்கு நசுங்குவதால், வயிற்றிலுள்ள ஆகாரப் பை அழுத்தப் படுகிறது. அதனுல் ஆகாரப் பைக்குப் பயிற்சி ஏற்பட்டு அது என்றும் ஆரோக்கியமாய் இருக்கும். மண்ணீரலும் அழுத் தப்படுவதால் அதுவும் சுறுசுறுப் பெய்தி அதன் வேலைகளும் தங்குதடை யில்லாமல் நடைபெறும். பித்தப் பையும் அழுத்தப்படுவதால் அதில் கற்கள் ஏதும் ஏற்படாதபடி என்றும் சுறுசுறுப்பாய் வேலை நடக்கும். கல்லீரலும் சுறு சுறுப்பாய் மெதுவாய் இருக்கும். பாங்கிரியாஸூம் விழிப் படைந்து சரி வர இன்ஸூலினைக் கக்கும். சிறு குடல் சோம்பலை விட்டுத் தன்னிடம் வரும் ஆகாரச் சத்தை வேண்டிய அளவு கிரகிக்கும். பெருங்குடல் விழிப் படைந்து, தன்னிடம் மலம் சேராமல் அவ்வப்போது வெளியில் தள்ளச் சித்தமாய் இருக்கும்.

முதுகெலும்பு வளைவதால் முது கெலும்பின் கீழ்த் தண்டிலிருந்து பிரியும் நரம்புக் கூட்டங்க ளெல்லாம் ஆரோக்கிய மடைந்து யௌவனம் ஸ்திரப்படும். அந்த நரம்புகளை ஆளும் பாகங்களுக் கெல்லாம் நோயே அணுகா மல் இருக்கும். வயிற்றில் கொழுப்பு சேர வகையில்லா மல் போய் விடுகிறது. பிராணவாயு இரத்தத்தின் மூலம் வயிற்றிலுள்ள சகல இடங்களிலும் நன்ருக ஊடுருவிப் பாய்ந்து பரவுவதால் கொஞ்ச நஞ்ச கொழுப் பிருந்தாலும் கரைந்து விடும்.

குண்டிக் காய்களுக்கும் இதில் பயிற்சி ஏற்படுவதால் எப்பொழுதும் மூத்திர சம்பந்தமான வியாதிகளே வராது. சுறு சுறுப்பாய் அதன் வேலைகளைச் சிரம மின்றிச் செய்யும். அதன்மேல் இருக்கும் அட்றினேல் கோளமும் விழிப்

படைந்து, அதன் இரசத்தைச் சரிவரக் கக்கும். இடுப்பு வலு வடையும். இடுப்பு வலி, முதுகு வலி மறையும். சந்து வாதம், மற்ற வாதங்களுக்கும் இது மிகவும் நல்லது.

இந்தப் பயிற்சியைப் போன்றே, அதாவது முதல் படிவரை சாதாரணமாய்ப் பள்ளிக் கூடங்களிலும், மற்றப் பயிற்சிகளுடன் சொல்லித் தருவார்கள். சிறுவர்கள் இந்த முதல் படி வரை செய்யலாம். மிகுந்த நன்மை யுண்டு. பன்னிரண்டு வயதுக்குமேல் உள்ளவர்கள் இரண்டாவது படியைக் கூடச் செய்யலாம்.

நீரழிவு, மலட்டுத்தனம், வயிற்றுவலி, தலைவலி, மூலக் கடுப்பு, இடுப்புவலி, முதுகுவலி, நரம்பு பலவீனம் முதலி யவை போகும். இடுப்பு சிறுத்து வலுவடையும். பெண் களுக் குண்டாகும் மாதவிடாய் சம்பந்தமான கோளாறு கள் முழுதும் விலகி விடும். சுகப் பிரசவம் ஏற்படும்.

குறிப்பு:—வயிற்றில் ஆப்பரேஷன் செய்து கொண்ட வர்கள் ஆசன ஆசிரியரின் ஆலோசனையின் பேரில்தான் இந்த ஆசனத்தைச் செய்யலாம். குடல் பிதுக்க முள்ளவர் கள் இதைச் செய்யக் கூடாது. இரத்த அமுக்க முள்ள வர்களும் இதை ஆரம்பத்தில் செய்யக் கூடாது.

வழக்கமாய்ச் செய்து வருகின்ற ஸ்திரீகள் கர்ப்பம் கொண்டால் மூன்று மாதங்கள் வரை இரண்டாவதுபடி வரை செய்யலாம். பின் ஒரு மாதம் முதல்படி வரை செய்யலாம். அதன்பின் இவ் வாசனத்தைச் செய்யக் கூடாது. ஆசனம் முன் பின் செய்து பழக்க மில்லாதவர் கள், கர்ப்ப காலத்தில் இந்த ஆசனத்தைச் செய்யக் கூடாது.

பெண்களும், பாத ஹஸ்தாசனமும்

பெண்களுக்கு இடுப்பு வலி சர்வ சாதாரணம். அவர்களுக்குத் தான் ஆண்களைவிட இடுப்பு அதிகமாய் வலிக்கும். அதற்குக் காரணமும் உண்டு. மாதா மாதம் வீட்டு விலக்காதல், மற்றும் பிரசவித்தல் இம் மாதிரியான காரியங்களெல்லாம் அவர்களுக்கு இருப்பதால், இம் மாதிரி அடிக்கடி இடுப்பு வலி வருகிறது. ஆனால், ஆரோக்கியமுள்ள எந்தப் பெண்களுக்கும் இம் மாதிரி வலிக்கக் காரணமே இல்லை. அப்படி ஏதாவது வலிக்கிறதென்றால், அவர்களுடைய உடல் உறுப்புக்களில் கோளாறுகள் இருக்கின்றன என்று அர்த்தம்.

"நெருப்பில்லாமல் புகை கிளம்பாது" என்பார்கள். அதைப் போலக் 'கோளாறில்லாமல் வலி யுண்டாகாது' என்று தீர்மானமாய்க் கூறலாம். "இன்றைய பெண்கள் உலகத்தில் நூற்றுக்குத் தொண்ணூறு பெண்கள், இம் மாதிரி இடுப்பு வலி, முதுகு வலி, வயிற்று வலி, தலை வலி போன்ற பலவித வலிகளுக்கு ஆளாகின்றனர்" என்று சொன்னால் மிகையாகாது. இத்தனைக்கும் காரணம் நாகரிகமென்னும் பெயரால் சரியான உணவுத் திட்டமும், வாழ்க்கைத்திட்டமும் இல்லாமையே யாகும்.

"பல குழந்தைகளைப் பெற்று அதனால் உடல் தளர்வேற்பட்டு, வயதாகி, இடுப்பு வலி, முதுகு வலி முதலிய வலிகள் இருக்கின்றன" என்று சொன்னால் ஏதோ வயதாயிற்று ஒருகால் இருக்கலாம் எனலாம். ஆனால் அவர்களும் அப்படித்தான் வலிகளுடன் வாழ வேண்டுமென்பதில்லை. எப்பொழுதும் ஆரோக்கியமாக இருக்கலாம், வயதானவர்

கள் என்பதனுல், சற்று விட்டுக்கொடுக்கலாம். இளம் வயதுப் பெண்கள் ஓரிரு குழந்தைகளைப் பெற்றதும் வயதானவர்களைவிட அதிகமாய்க் கோளாறுகளைச் சொல்லிக் கொண்டு பல மற்றவர்களாய் இருக்கின்றனர். மற்றும், இல்லறத்தில் கூட இருக்காத பெண்கள் இடுப்பு வலி, வயிற்று வலி, முதுகு வலி, தலை வலி என்று சொல்லும் போது இதென்ன ஆச்சரியம்! இம் மாதிரி வலிகளெல்லாம் "பெண்களுக்கே உண்டான சாசனமா" என்று கூட எண்ணத் தோன்றுகிறது.

"அப்படி என்ன வீட்டு விலக்காவதும் குழந்தைகள் பெறுவதும் மிகப் பிரமாதமான காரியமா? அது இயற்கை தானே! மற்ற ஜீவராசிகளுக்கெல்லாம் இது நேரவில்லையா? அவைகளெல்லாம் சதா இம் மாதிரி வருந்துவதாய்க் காணவில்லையே! அந்தந்த சமயத்தில் ஏதோ கஷ்டப்படுகிறது. அதன் காரியம் முடிந்ததும் சில நாட்களில் மற்றவைகளைப் போலவே அவைகளும் திரிகின்றனவே! அப்படியிருக்க, மனித குலத்தார் மட்டும் சதா எந்தநேரமும் இம் மாதிரி வலிகளால் நலிவதேன்?" என்று சற்று சிந்தனை செய்து பார்த்தால் தான் தெரியும்.

மக்கள் அவ்வாறு நலிவதற்குப் பல காரணங்கள் உண்டு. மற்ற ஜீவராசிகள் இயற்கையின்படி வாழுகின்றன. நாம் அப்படி வாழவில்லை. "நாம் அப்படி வாழ, என்ன மிருகங்களா? நாம் பகுத்தறிவு படைத்த மனிதர்களல்லவா? நாமும் இயற்கையை ஒட்டி வாழ வேண்டுமென்பது சட்டமா? மற்ற ஜீவன்களுக்கு அறிவு இல்லை. அவைகள் இயற்கையை ஒட்டி வாழ வேண்டியது அதன் விதி. நாம்

நம்முடைய அறிவை உபயோகப்படுத்தி எப்படியும் வாழலாம்" என்று வீம்பு பேசுவதனுல் வந்த தொல்லையே இது வாகும். இதனுல் பல பிணிகளுக்கும் பல நோய்களுக்கும் ஆளாகிறேரும்.

சாதாரணமாய் நமது வீடுகளில் இருக்கும் பசு, நாய், பூனை இவைகளின் வாழ்வைக் கவனித்தாலே தெரியும். சூல் கொள்ளுவதற்காக உறவாடும். பின் கிட்டவும் நெருங்காது. குட்டி போட்டு அதற்குப் பால் கொடுத்து வளர்த்து 'இனி அது தனித்து வாழலாம், 'என்ற நிலை வந்த பின் தான் மறுபடியும் உறவை நாடும். பெண் நாய், ஆண் நாயைக் கண்டு உறுமுவதும், பெண் பூனை, ஆண் பூனையைக் கண்டால் சீறுவதும், அதன் உடல் நலனையும், தன் குட்டிகளின் உடல் நலனையும் பாதுகாக்க வேண்டியே அம் மாதிரி செய்கிறது. இயற்கையிலேயே அதற்கு அம் மாதிரி அறிவு அமைந்திருக்கிறது.

அது போலப் பெண்கள் ஆண்களுடன் சண்டை போட வேண்டுமென்று சொல்ல வில்லை. இந்த இடத்தில் அவர்களின் பகுத்தறிவை உபயோகப் படுத்தி வாழ வேண்டு மென்று தான் வற்புறுத்துகிறேன். ஆனுல். ஏனைய ஜீவராசிகளுக்கும் நமக்கும் ஒரு வித்தியாச முண்டு. ஆணின் உதவி இல்லாமல் பெண் இனம், தன்னையும், தன் குழந்தைகளையும் காப்பாற்றிக்கொள்ள, மற்ற ஜீவராசிகளுக்கு வகை தெரியும். மனித குலத்து மாதர்கள் அப்படிச் செய்யச் சாத்திய மில்லை. தொன்று தொட்டு வந்த சமூகப் பழக்க வழக்கங்கள் அதற்கு இடங் கொடாது. அது நியாயமு மல்ல. ஆனுல் ஒருவரை ஒருவர் அனுசரித்து

ஒருவர் நலனை ஒருவர் பேணி, தன் பகுத்தறிவை உபயோகப் படுத்தி வாழ்க்கை நடத்த வேண்டும்.

இப் பகுத்தறிவை உபயோகிப்பது என்பதுதான் இல்லறத்திலும் பிரம்மச்சரியம் அவசியம் கடைப் பிடிக்க வேண்டுமென்பது. "இதென்ன கலியாணம் செய்தும் பிரம்மச்சரியமா?" என்று கேட்கலாம். ஆம், அவசியமான போது பிரம்மச்சரியத்தை அனுஷ்டிக்கத் தான் வேண்டும். கலியாணம் செய்து கொண்டால் இஷ்டப்படி என்றைக்கும் இருப்ப தென்று அர்த்த மல்ல. அப்படி யிருப்பதால் தான் பெண்களுக்கு அநேகமாக இம் மாதிரி இடுப்பு வலி, முதுகு வலி, வயிற்று வலி, மாத விலக்குக் கோளாறுகள், கஷ்டப் பிரசவம், சோனிக் குழந்தை, குழந்தைக்குப் பால் இல்லாமை முதலியன வெல்லாம் ஏற்படுகின்றன.

இருவரும் ஆரோக்கியமாய் இருந்து இயற்கையை ஒட்டி வாழ்ந்தால் இல்லறம் எவ்வளவு ஆனந்தமாய் இருக்கும்! இம் முறைகளைப் போதிப் பதற்காகத்தான் நீதி நூல்களும், அநேக குரு குலங்களும் ஏற்பட்டன. அவைகள் எல்லாம் இன்றைக்கு ஏட்டுச் சுரைக்காயாக இருக்கின்றன. இல்லறம் என்னும் குதிரைகளின் லகான் ஆண், பெண் இருவர் கைகளில் மட்டும் இருக்கின்றது. குதிரைகள் தெறி கெட்டு ஓடாமல் பார்த்துக் கொள்ள வேண்டியது தம் பதிகளுடைய கடமை. அந்தக் குதிரைகளின் துணை கொண்டே நல்ல பாதையில் சென்று நாம் சேர வேண்டிய இலட்சிய இடத்துக்குப் போய்ச் சேரலாம். குதிரைகளின் இஷ்டப்படி லகானை இழுத்துப் பிடிக்காமல் விட்டு விட்டால், முள் என்றும் கல் என்றும் பாராமல் காட்டு வழி

களில் கொண்டு சென்று, கடைசியில் ஏதாவது பள்ளத்தில் தள்ளினாலும் தள்ளி விடும். வாழ்க்கையில் அநேகர் இம் மாதிரி தான் பிரம்மச்சரிய மென்னும் லகானை இழுத்துப் பிடிக்காமல் திசை கெட்டு நோய்கள் நிறைந்த முள்களிலும், பிணிகள் நிறைந்த கற்களிலும், திரிந்து கடைசியில் சாக் காடு யெனும் பள்ளத்தில் விழுந்து விடுகின்றனர்.

இந்த லட்சணத்தில் கர்ப்பத் தடைச் சாதனைகளைப் பற்றி வேறு பிரசாரம் செய்ய வேண்டு மென்று சில தலைவர் கள் முயல்கின்றனர். இப்படிச் செய்தால் மனித குலம் இன்னமும் மட்ட ரக மாகி, மகா பாதகத்தில் திரும்பும் என்பது திண்ணம். இதை மகாத்மா காந்தியடிகள் கூட வெறுத்தார்கள். அவர்கள் இருக்கும் வரை தைரியமாய் எதிர்த்துப் பேசுவார் யாரும் இல்லாமல் இருந்தது. அவர் மறைந்தபின் "அவர் வழிகளைப் பின் பற்றுகிறோம்" என்று சொல்லுகிறவர்களே கர்ப்பத் தடை வேண்டும் மென்கின்றனர்.

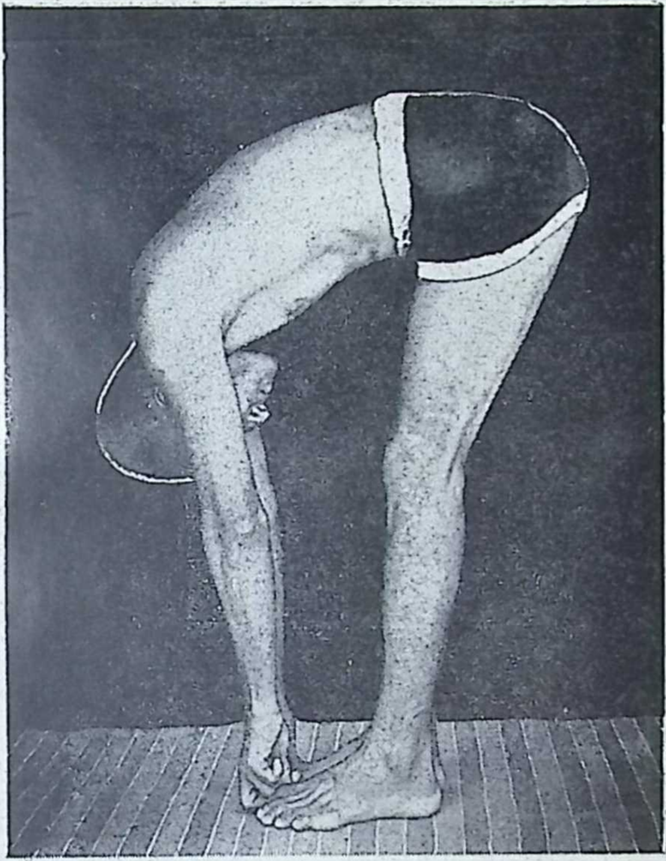
சமீபத்தில் டாக்டர்களின் கூட்டத்தில் ராஜாஜி அவர் கள் தைரியமாய் இதைக் கண்டித்துப் பேசி இருக்கிறார்கள். "ஏதோ லேடீஸ் கிளப்புக்கும், மற்றும் சினிமா, நாடகங் கள், கச்சேரிகள் முதலியவைகளுக்கும் போகும் நாகரிக ஸ்திரீகள், குழந்தைகள் இருந்தால் இடைஞ்சலாய் இருக்கு மென்று கருதி இதை ஆதரிக்கின்றனர். ஆனால் இது நம் முடைய நாட்டுக்கு ஏற்றதல்ல" என்று சொன்னார். இம் முறை பட்டினங்களிலுள்ள படித்தவர்களுக்குத் தான் வசதியாக யிருக்கின்றன. கிராமங்களில் இருக்கும் சாதா ரண ஜனங்களுக்கு உபயோகப்படுமா? அவர்களுக்கு யார்

கற்பிப்பது? அப்படிச் சொன்னாலும், தெய்வ நம்பிக்கை யுள்ள நமது மக்கள் ஏற்பார்களா? "அதெல்லாம் கடவுள் சித்தம் சாமி" என்று சொல்லுவார்களே!

உண்மையில் இம் மாதிரி தடைகளால் உடல் இன்னமும் சீர் கேடடையும். இப்பொழுது இடுப்பு வலி, முதுகு வலி, வயிற்று வலி, தலை வலி என்று மட்டும் சொல்லும் சகோதரிகளுக்கு, ஜீவசக்தி குறைந்து, இன்னமும் பெரிய பெரிய வியாதிகளாய் வரும். அதைப் போக்கடிக்கப் புதிய புதிய மருந்துகளாய் டாக்டர்கள் சிபார்சு செய்வார்கள். இப்பொழுதே நமது நாட்டிலிருந்து பதினறு கோடி ரூபாய் மருந்துக்காக வெளி நாட்டிற்கு போய்விடுகின்றன. பிறகு இன்னமும் புதிய வியாதிகளுக்காக என்று பின்னும் பலக் கோடி ரூபாய் கப்பல் ஏற வேண்டியது தான். ஆண்களும் பெண்களும் ஒரு கட்டுப்பாடு, அச்சம், நாணம் இன்றித் திரிவார்கள். தேகம் இன்னமும் பல வீனப்பட்டுப் போய் விடும். மனித குலம் மேலும் மோசமாகி விடும்.

இவ்வளவு சிரமப்பட்டு ஆங்காங்கு 'கிளினிக்'குகளில் கர்ப்பத் தடையைப் போதிப்பதை விட, பிரம்மச்சரியத்தின் மேன்மையைப் பற்றியும், இல்லற ஒழுக்கத்தைப் பற்றியும் நோய்களின்றித் தேகம் திடமாய் இருக்க ஆசனங்களைச் செய்யும்படிக்கும், அவர்களுக்குச் சொல்லித் தர ஏற்பாடுகளைச் செய்தால் உண்மையில் மக்களுக்குச் சேவை செய்தவர்க ளாவார்கள்.

இல்லறத்தில் ஈடுபடாத பெண்கள் உடலைத் திடமாய் வைத்திருக்க ஒழுங்கான உணவையும், தேகப் பயிற்சியையும் கைக்கொள்ள வேண்டும். வீட்டு வேலை செய்வதும் ஒரு



சித்திரம் 98]   பாதஹஸ்தாசனம்   [பக்கம் 630

(ஆரம்ப நிலை 2)



சித்திரம் 99] பாதஹஸ்தாசனம் [பக்கம் 630

வித தேகப் பயிற்சியே யானாலும், அதுமட்டும் போதாது. இடுப்பு வலி, முதுகு வலி முதலிய வலிகள் வராமல் இருக்க வேண்டுமானால், அதன் சம்பந்தப்பட்ட கோளங்கள் ஆரோக்கியமாய் இருக்கவேண்டும். அதற்குப் பாத ஹஸ்தா சனம் மிகவும் உதவி செய்யும். “இது என்ன வெறுமனே குனிந்து பாதத்தைத் தொடுவது தானே?” என்லாம். ஆம். அப்படிக் குனிந்தால் தான் நன்மை யுண்டு. நன்றாய்க் குனிந்து நிமிர்ந்து வேலை செய்யும் கிராமப் பெண்களுக்கு இம் மாதிரி வலிகள் எல்லாம் வராது. அப்படி எப்பொழுதாவது அபூர்வமாய் வந்தாலும் ஒரு கஷாயம் போட்டுச் சாப்பிட்டால் போய்விடும். பட்டனத்துப் பெண்களுக்கு இம் மாதிரி குனிந்து நிமிர்ந்து உடலை வளைத்துச் செய்யும் வேலைகள் அதிகம் இல்லை. ஆனதினால், அவர்களுக்கு இடுப்பு, முதுகு, உறுதிப்படாமல் இருக்கின்றன. அவர்களெல்லாம் பாத ஹஸ்தாசனம் செய்வார்களானால் இடுப்பு வலுவடையும்; முதுகு வலுவடையும். கர்ப்பப்பை உறுதியாகும். மாத விலக்குக் கோளாறுகள் வராது. எல்லா வலிகளும் போகும். கருச் சிதைவு ஏற்படாது. சுகப் பிரசவ மாகும். பால் சுரக்கும். பிரசவ வேதனையைத் தாங்கச் சக்தி உண்டாகும். இத்துடன் சர்வாங்காசனம், மத்ஸ்யாசம், சிரசாசனம் முதலியவைகளைச் செய்தார்களானால் மிக்க ஆரோக்கியமாய், சந்தோஷமாய் இருப்பார்கள். இல்லறம் நல்லற மாகும்.

அத்தியாயம் 8.

வஜ்ராசனம்

“தோளை வலியுடைய தாக்கி - உடற்
சோர்வும் பிணிபலவும் போக்கி - அரி
வாளைக் கொண்டு பிளந்தாலும் - கட்டு
மாறு வுடலுறுதி தந்து..................”

என்று பாரதியார் கேட்கிறார்.

உண்மையில் அச் சக்தி இந்த வஜ்ராசனத்தைச் செய்வதால் உண்டாகும். ‘வஜ்ரம்,’ ‘வைரம்’ என்ற சொற்கள் உறுதியைக் காட்டுகின்றன. அம் மாதிரி உறுதி இந்த ஆசனத்தைப் பயில்பவர்களுக்கு ஏற்படுகிறது. “அது எப்படி ஏற்படும்! மரத்தைப் பிளக்கும் அரிவாளைக் கொண்டு இந்த மானிட உடலைப் பிளந்தால், உடல் தாங்குமா? உடல் என்ன மரத்தைவிட கடினமானதா?” என்று கேட்கலாம்.

நமது பண்டை வீரர்களெல்லாம் அநேக யுத்தகளங்களில் சண்டை செய்து, பல இரண காயங்களைச் சுமந்து, அதையே வீரத்தின் சின்னங்களாகக் கொண்டு பெருமைப் படவில்லையா! வலதுகை போனால் தான் என்ன! இடது கையால் வாள் எடுத்து எதிரிகளை வெட்டி விழ்த்தவில்லையா! கால்கள் அறுபட்டுப் போயின; அப்பொழுதும் மற்றவர் சுமக்க, எதிரிகளைக் கொன்று வீழ்த்தவில்லையா? இவைகளெல்லாம் வஜ்ரம் போன்ற, வைரம் பாய்ந்த வீரர்களால் தான் செய்ய முடியும், இம் மாதிரி

வீர சாகசங்கள், அஞ்சா நெஞ்சம், உறுதி, துணிவு முதலி யன வெல்லாம், தோளை வலியுடைய தாக்கியும், உடலின் சோர்வையும், பல பிணிகளையும் போக்கிக் கொண்டவர் களுக்குத் தான் உண்டாகும். அப்பேர்ப்பட்டவர்கள் அரி வாள் மட்டும் என்ன! அணுகுண்டைக் கண்டாலும் அஞ்ச மாட்டார்கள்! வீரம், பலசாலிகளிடமும், கட்டுமாறு உட லுறுதி யடைந்தவர்களிடமும் தான் பிறக்குமே தவிர, பல மற்ற, நோய்களுற்ற, சோர்வுற்ற நோஞ்சான்களிடம் பிறக்காது.

அப்படி வீரம், பலம், உறுதி, வைரம் பாய்ந்த உடல் உண்டாக வேண்டுமானால், வெறுமனே வேளா வேளைக்கு உண்டு, உறங்கி நாளைக் கடத்துபவர்களுக்கு உண்டாகாது. நடவு காலத்தில், வயல்களை, உழாமல், விதைக்காமல், அருவடைக் காலத்தில் அரிவாளைக் கொண்டு சென்றால் தானியம் கிடைக்குமா? அதைப் போலத்தான் உடலும். உடலைப் பல பயிற்சிகளால் கஷ்டப்பட்டு உழைத்து உரமேற்றி வைத்துக் கொண்டால் தான் கட்டுமாறு உடலுறுதி கிடைக்கும்.

அம்மாதிரி உடலை உறுதியாக்குவதற்குப் பலவித தேகப் பயிற்சிகள் இருக்கின்றன. ஆனால் யோக ஆசனங் கள், அவைகளுக்கு அடைப்படை அஸ்திவாரமாக அமைந் திருக்கின்றன. அதன் மேல் கட்டப்படும் மற்றப் பயிற்சி கள் உறுதியான கட்டிடத்தை எழுப்புவதற் கொப்பாகும். அந்த யோகாசனங்களிலும், வஜ்ராசனத்தில் மிக சூட்சும மாக அமைத்திருக்கின்றனர். அந்த இரகசியத்தை நமது யோகிகள் தான் அறிவார்கள். முதலில் இதைச் செய்யும்

விதத்தை அறிந்தால், பிறகு இந்த ஆசனம் எப்படி, அவ்வளவு விசேஷமானது என்று சொன்னுல் விளங்கும்.

வஜ்ராசனம் செய்யும் விதம்

விரிப்பின் மேல் முழங்கால்களை மடித்து மண்டியிட்டு உட்காரவும். குதிக்கால்களைச் சற்று விரித்து, புருஷ்டங்களை அதன் மேல் வைத்து உட்காரவும். சிறிது சிறிதாக உடல் பளுவைப் பாதங்களின் மேல் போட்டு உட்காரவும். புருஷ்டங்களைத் தரையில் பட வைக்கவும். முழங்கால்கள் சேர்ந்து இருக்க வேண்டும். முதுகை நேராய் நிமிர்த்தி முகத்தை நேராய் வைத்துக் கொண்டு, கண்களை மூடி, முழங்கால்களுக்கு மேல் இரண்டு கைகளை 100 - வது சித்திரத்தில் உள்ளபடி வைத்துக் கொள்ளவும். முழங்காலிலிருந்து பாத விரல்கள் வரை நன்ருய்த் தரையில் ஒட்டியிருக்க வேண்டும்,

இவ்வாறு ஆரம்பத்தில் சிலருக்குச் செய்ய வருவது கஷ்டம். அப்படிப் பட்டவர்கள் ஆரம்பத்தில் புருஷ்ட பாகம் தரையில் படாமல், குதிக்கால்களின் மேலேயே சரீர பளுவை அழுத்திச் செய்யலாம். சில நாட்கள் இவ்வாறு செய்தால் கணுக்கால் நரம்புகள், பாத நரம்புகள், துடை, நரம்புகள் சற்று பிடிப்பு விட்டு முதலில் சொன்னபடி செய்ய வரும்.

மற்ருெரு விதமாகவும் ஆரம்ப சாதகர்கள் செய்யலாம். கால்களின் விரல்களை ஒன்றின்மேல் ஒன்று வைத்து அதன் மேல் புருஷ்டங்களை வைத்தும் உட்காரலாம். இதில் புருஷ்டங்கள் தரையில் பட உட்காருவது தான் கஷ்டம், இது வர சில நாட்கள், சில மாதங்கள் கூட ஆகலாம்,

ஆரம்பத்தில் விரல்கள், பாதம், கணுக்கால், முழங்கால் முதலியன மிகவும் வலிக்கும். கால்களைச் சரியாய்த் தரையில் ஒட்டி வைக்க முடியாது. இவைகளெல்லாம் பழகப் பழகத்தான் மறையும். முதன் முதலில் ஒரு சில விநாடிகள் தான் இந்த ஆசனத்தில் உட்கார முடியும். இவ்வாறு பல தடவை முயற்சி செய்து வந்தால் ஒரே தடவையில் அரை மணி நேரம் வரைக்கும் கூட உட்கார முடியும்.

பலன்:—தேகத்தை வஜ்ரத்தைப் போல் ஆக்கும். மனதையும் திடமாக்கும். பாதங்கள், கணுக்கால்கள், முழுங்கால்கள், துடைகள், இடுப்பு முதலியன பலம் பெறும். அவ்விடங்களிலுள்ள வலிகள் விலகும். நீர் கோர்த்துப் கொள்ள விடாது. யானைக்கால் வராது; வந்தால் விலகும். அஜீரணம் மறையும்.

குறிப்பு:—வயிற்றில் ஆப்பரேஷன் செய்துக் கொண்டவர்கள், ஆசன நிபுணர்களின் ஆலோசனையின் பேரில் தான் இந்த ஆசனத்தைச் செய்ய வேண்டும்.

ஸ்திரீகள் கர்ப்பமாய் இருக்கும் போது செய்யக் கூடாது. வழக்கமாய்ச் செய்யும் சகோதரிகள் கர்ப்பங் கொண்டால் மூன்று மாதங்கள் வரை செய்யலாம்.

வஜ்ராசனத்தின் மகிமை

உலகத்திலுள்ள சகல ஜீவராசிகளையும் சிருஷ்டிப்பவர் பிரம்ம தேவராவர். அவருடைய இருப்பிடம் தாமரைக் கமலம். அந்தத் தாமரைக் கமலமானது, பாற் கடலில் பள்ளிக் கொண்டிருக்கும், விஷ்ணுவின் நாபிக் கமலத்திலிருந்து - தொப்புளிலிருந்து வளர்ந்து வந்திருக்கின்றது.

இதை நமது புராண இதிகாசங்களில் படித்திருக்கின்றோம்; கேட்டு மிருக்கின்றோம்; படங்களிலும் இவ்வாறு இருப் பதைப் பார்த்து மிருக்கிறோம்.

மேற்படி விஷயத்தைப் படிக்கும் போதும், பார்க்கும் போதும் முன்பெல்லாம் எனக்கு ஒன்றும் புரியாது. ஒரு முடிவிற்கு வர முடியாமல் திகைப்பேன். ஒரு வேளை பால் கூட சரிவர கிடைக்காமல் இருக்கும் இந்த நாளில், விஷ்ணு பால் கடலிலேயே மிதக்கின்றாரே! தவிர, பெண்கள் தானே தன் போன்ற உயிரைத் தன் வயிற்றில் வைத்துக் காப்பாற்ற முடியும்! இந்த விஷ்ணு என்ன வென்றால் வயிற்றுக்குள் வைத்துக்கொள்ளா விட்டாலும், அதிலிருந்து ஒரு நாபிக் கொடியை வளர்த்து, அதில் தாமரை மலர் வைத்து, அதில் நான்கு முகப் பிரம்மாவை உட்கார வைத்திருக்கின்றாரே! நான்கு முகம் கொண்ட அவ்வளவு பெரிய பிரம்மாவே உட் காரும் போது, அந்தத் தாமரை மலர், எவ்வளவு பெரிதாய் இருக்க வேண்டும்! இப்பொழுது ஆஸ்டிரேலியாவில் பெரிய பெரிய தாமரை தினுசுகள் இருக்கின்றன; அதில் ஒரு குழந்தையைக் கூட உட்கார வைக்கலாம். அதைப் போல்லவா இருக்கின்றது! மற்றும், இம் மாதிரி இதைச் சார்ந்த விஷயங்களைப் பற்றி யெல்லாம், என் மனோரதத் தில் ஏறி சஞ்சாரம் செய்து பார்த்துக் கடையில், ஒரு முடிவிற்கும் வராமல் குழப்பத்தில் முடிப்பேன்.

வீட்டில் இருக்கும் பாட்டிகளை நான் சிறுவனாய் இருக் கும்போது கேட்பேன். அவர்களிடமிருந்து சரியான பதில் வராது. "அது அப்படித் தான், பெரியவர்கள் ஏற்படுத் தினது. உனக்கு இதைப்பற்றி யெல்லாம் கவலையேன்"

என்று சொல்லுவார்கள். கடைசியில் 'அதிகப் பிரசங்கி' என்ற பட்டத்தைக் கட்டிக்கொண்டு சும்மா இருப்பேன். முதலில் அவர்களுக்குத் தெரிந்தால் தானே!

ஆனால், இப்பொழுது இந்த ஆசனங்களைப் பற்றிப் பல புத்தகங்களை ஆராய்ந்து படிக்கும்போது தான், இதன் உண்மை விளங்குகின்றது. ஆதி முதல் சிருஷ்டி இரகசியங் களைப் பற்றி ஆராயும் போது, பல உண்மைகள் தெரிய வரு கின்றன. தாயின் பாலைச் சாப்பிட்டு வளரும் வர்க்கங் களுக் கெல்லாம், பெண் இனம் கர்ப்பந்தரித்து குட்டி ஈனு கின்றது. அக் குட்டிக்கு தொப்புளி லிருந்து கொடி ஒன்று இருக்கும். அக் கொடியின் வழியாகத் தான் அந்த ஜீவனுக்கு வயிற்றில் இருக்கும்போது அது வளர்வ தற்கு வேண்டிய சகலமும் சென்றுக் கொண்டிருந்தன. வெளி உலகில் வந்ததும், அக் கொடி உலர்ந்து தனித்து விழுந்து விடுகின்றது. வெளி உலகில் வந்த பின் தான் வெளிக் காற்றைச் சுவாசிக்க, மூக்கின் வழியை உபயோகின் றது. பிறகு குளிர் காற்று உடம்பில் பட அழுகின்றது. சத் தமும் பிறக்கின்றது. உணவை வாய் மூலமாக உட்கொள்ளு கின்றது. இவ்வளவும் வெளியில் வந்த பின் தான். வயிற்றி னுள் இருக்கும் வரை, இந்த நாபிக் கொடியின் மூலம் தான் அந்த ஜீவன் வளர்ந்தது. வெளி உலகில் வந்தவுடன் அந்த வழி அவசிய மில்லாமல் போய் விடுகின்றது. என்ற லும், சரீரத்தினுடைய சகல நாடிகளுக்கும் ஆதி பிறப்பிடம் இந்த நாபி என்று முடிவாகின்றது. இந்த நாபிக் கமலத்தின் இரகசியங்களை யோகிகள் வெகு சூட்சுமமாய்க் கண்டுபிடித் திருக்கின்றனர். இந்த இடம் எழுபத்தீராயிரம் நாடிகளின் பிறப்பிடமாகும் என்று யோக சாஸ்திரம் விளம்புகின்றது.

அந்த நாபி ஸ்தானத்தின் உன்னதத்தைக் காட்டவே விஷ்ணுவின் வயிற்றில் நாபிக் கொடி வைத்திருக்கிறார்கள். குழந்தைக்கு எவ்வாறு அதன் மூலமாய் சகலமும் கிடைத்து வளர்கின்றதோ, அதைப்போல உலகத்திற்கு வேண்டியதெல்லாம் கடவுள் இடமிருந்து கிடைத்து வருகின்றது என்று அர்த்தம் கொள்ளும் வகையில், உலகத்தையே சிருஷ்டிக்கும் தொழில் அதிபர் பிரம்மா, அதில் வீற்றிருப்பதாகவும், அக்கொடி மகா விஷ்ணுவின் நாபியிலிருந்து வருவதாகவும் கற்பனை செய்திருக்கின்றார்கள். எல்லாம் உயர்ந்த கற்பனையின் சிருஷ்டிதானே!

எனவே நமது யோகிகள் நாபி ஸ்தானத்தை மிக உன்னதமாகக் கொண்டு, அதற்குத் தக, பல பயிற்சிகளைக் கண்டு பிடித்திருக்கின்றனர். அவைகளில் ஒன்று இந்த வஜ்ராசனம். இந்த வஜ்ராசனத்தில் உட்கார்ந்தால் சகல நாடிகளும் சுகப்படும். வயிற்று சம்பந்தமான சகல ரோகங்களும் விலகும். நல்ல பசி உண்டாகும். அஜீர்ணம் ஒழியும்.

வஜ்ராசனத்தின் வன்மை

உலகத்தில் பெரியவர்களாய் இருக்கப்பட்டவர்கள் மக்களை ஒன்று படுத்த, சமூகத்தைச் சீர் செய்ய ஒவ்வொரு தனி மனிதனையும் அவர்கள் அசட்டை செய்து விடவில்லை. அவர்கள் ஆதியிலிருந்து திட்ட மிட்டுத் தான் ஒவ்வொருவருடைய ஆரோக்கியம், பழக்க வழக்கம் இவைகள் ஒன்றுபோல் இருக்க அமைத்தார்கள். இவர்கள் தான் மதாச்சாரியர்கள். அரசியல் மூலமாக சட்டம் செய்யாத சீர் திருத்தம், ஆரோக்கிய போதனை முதலியவைகளையெல்

லாம் இவர்கள் மிகச் சுலபமாக, எளிதாக, பக்தியின் பேரால், மதத்தின் பேரால் மக்களிடையே புகுத்திவிடுவார்கள். மக்களும் அவர்களுடைய அன்பு, தியாகம், ஞான ஒளி, அதிசயங்களை நிகழ்த்துதல் முதலியவைகளைக் கண்டு பெட்டிபாம்பாய் அடங்கி, ஒடுங்கி, பக்தி சிரத்தையுடன் கட்டுப்பாடாய் அவர்கள் நியமித்த நியமங்களை அனுசரிப்பார்கள்.

இவ்வாறு தான் உலகிலுள்ள மதங்கள் எல்லாமுமே ஏற்பட்டன. ஆனால் அம் மதங்களிலுள்ள கடவுள் தொழுகையை மட்டும், நாம் எடுத்துக்கொள்வோம். அவைகளை எவ்வளவு முன் யோசனையுடன், எவ்வளவு உடல் ஞானத்துடன் ஆரோக்கியத்தை நோக்காகக் கொண்டு அமைத்திருக்கின்றனர் !

நமது நாட்டில் ஹிந்து மதஸ்தர்கள் அதிகம். அவர்கள் பலவித தேகப் பயிற்சியுடன் பக்தியைப் புகுத்திருக்கிறார்கள். விநாயகருக்குத் தோப்பு கரணம் போடல், சாஷ்டாங்க நமஸ்காரம் செய்தல், மண்டியிட்டுக் குனிந்து நமஸ்கரித்தல், கோவில் பிரதக்ஷணம், நவக்கிரகப் பிரதக்ஷணம், அம்மன் கோவில் அங்கப் பிரதக்ஷணம் முதலியவைகள் எல்லாமுமே தேகப் பயிற்சிகளைச் சேர்ந்தது தான். தீர்த்த யாத்திரையும் ஆரோக்கிய அபிவிருத்திக்காகத் தான்.

அதைப் போலவே கிருஸ்துவர்கள், முழங்கால் மண்டியிட்டு ஸ்தோத்தரிப்பது வழக்கம். மகம்மதியர்கள் ஐந்து வேளைகளில் தொழுவார்கள். அவர்கள் தொழும் போது நன்கு கவனித்துப் பாருங்கள். இந்த வஜ்ராசனத்தில் நன்கு அமர்ந்து தான் நமாஸ் படிப்பார்கள். மற்றவர்களை

விட இவர்கள் தான் அதிக நேரம் இந் நிலையில் உட்கார்ந்து இருப்பார்கள். அதனால் தான் அவர்களுக்கு உறுதியான, திடமான மனதும், பிடிவாதமும், வயிரம் பாய்ந்த உடலும் அமைகின்றன. அத்துடன் கூட மற்றொன்றும் கவனிக்கலாம். அவர்களில், யானைக்கால் வியாதி உள்ளவர்கள் இருப்பது அபூர்வம்.

இம்மாதிரி வஜ்ராசனத்தில் உட்கார்ந்தால் கால் நரம்புகள், பாத நரம்புகள் எல்லாம் நன்கு இழுக்கப்பட்டு ஆரோக்கியமாய் இருக்கும். அப்பொழுது யானைக்கால் கிருமிகள் அங்கு தங்க முடியாது. பிறகு எங்கிருந்து யானைக்கால் வியாதி வரும்? அதுவும் அவர்கள் ஒரு தடவை யல்ல. சில நிமிஷ நேரம் மட்டும் அல்ல. ஒரு நாளைக்குப் பல தடவை, பல நிமிஷங்கள் அப்படி உட்காரும் சந்தர்ப்பங்கள் இருக்கின்றன. அதனால் தான் அவர்களுக்கு யானைக்கால் வியாதி வருவதே கிடையாது.

அது மட்டுமல்ல. இப்படி உட்காருவதால், நாபிக்கொடியின் கீழ் இருக்கும் எழுபத்தீராயிரம் நரம்புகளும் உரமேறி உறுதி அடைகின்றன. ஆகையால் உடல் பயத்திற்கோ, சோம்பலுக்கோ, வியாதிக்கோ இடமின்றி உறுதியடைகின்றது. இம் மாதிரி உட்காரும் வஜ்ராசனத்தால் உடலுக்கு மட்டும் உறுதியல்ல; உள்ளத்துக்கும் உறுதி ஏற்படுகின்றது. இப்படி உட்காருவதால், மனம் ஒருமைப்பட்டு, வசீகர சக்தி அதிக மாகின்றது. அதனால் தான் தெய்வ வழிபாட்டில் இதைப் புகுத்தி யிருக்கிறார்கள்.

யாராவது முழங்கால் மண்டியிட்டுத் தன் குறைகளை நிவர்த்திக்க வேண்டும் போது, எப்பேர்ப்பட்ட கல் நெஞ்ச

மும் கரைந்து விடும். அம்மாதிரி நின்றுகொண்டு கேட்பதில் உண்டாகாது. காரணம் அப்படி உட்காரும்போது சகலத்தையும் மறந்து, தான் வேண்டும் ஒரே காரியத்தில் ஏகாக்கிர சித்தமாய் இருக்க முடிகின்றது. அப்பொழுது எதிரிலுள்ளவர்களின் மனம் கனியத்தான் செய்யும்.

சிலர் 'இது வேண்டுதல் ஆகாதா? அடிமை மனப்பான்மையை வளர்த்த லல்லவா?' என்று கேட்கலாம். இல்லவே இல்லை. யாரிடம் வேண்டப்போகிறோம். எந்த இடத்தில் வேண்டப் போகிறோம். மனிதனுக்கு மானுபிமானம் என்று ஒன்று இருக்கின்ற தல்லவா ? அதனையும் மீறி இப்படிச் செய்ய வேண்டுமானால், தன்னால் முடியாத நிலைமையில் ஆபத்தான சமயத்தில் தான் இப்படிச் செய்வார்களே தவிர, எல்லாச் சமயங்களிலும், இப்படிச் செய்ய இயலாது. இப்படிக்கின்றி தான் வணங்கும் கடவுளிடம், சக்தியிடம், இயற்கையிடம் இப்படி வேண்டுவது ஒரு குறைவு மாகாது. அதற்குப் பதில் அவர்கள் சக்தி நிறைந்தவர்க ளாகின்றார்கள். மனிதன் இப்படி தன்னைத் தாழ்த்தி உட்கார்ந்தால், தன் மன ஒருமைப்பாட்டின் பிரார்த்தனையால், அவன் உயருவானே தவிர, ஒருகாலும் தாழ மாட்டான். இம்மாதிரி மனிதன் தன்னைத் தாழ்த்தி உட்கார்ந்தால், மனதிலுள்ள உண்மை தான் வெளி வருமே தவிர, புனைந்து சொல்ல மனம் இடந்தராது.

எனவே, இந்த வஜ்ராசனத்தில், உட்காரும் நேரத்தை நாம் வீணில் கழிக்காமல், தியானம் செய்வதில் செலவிட வேண்டும். அப்படிச் செய்வதில் ஆரோக்கியத்திற்கும் ஆரோக்கியம் கிடைக்கின்றது. தியானத்தால், பக்தியால்,

மனதும் தூய்மை அடைகின்றது. அழுக்கு நீங்கிய சுத்த மனமும், திட மனமும் உண்டாவதனுல் மனோ சக்தி வளருகின்றது.

இது தவிர, வயிற்று சம்பந்தமான சகல ரோகங்களும் விலகும். சிலருக்கு ஜீரணம் சரிவர ஆகாது. அவர்களும் காலை, மாலை வெறும் வயிற்றில் வஜ்ராசனத்தில் உட்கார்ந்தால் ஜீரணம் நன்கு ஆகும். ஜீரண சக்தி ஏற்படும்.

சிலருக்கு சரியாய்ப் பசிக்காது "பசி இல்லையே" என்று சாப்பிடாமலும் இருக்க முடியாது. ஏதோ "சாப்பிட வேண்டுமே" என்று சாப்பிடுவார்கள். சிலர் சில வேளை சாப்பிடா விட்டாலும் கூட பசி எடுக்காது. ஆனுல், கை, கால், உடல் சோர்வு உண்டாகும். உடலுக்கு வேண்டிய உணவு கிடைக்காத போது உடல் வாடத்தானே செய்யும்! அப்படி வாடினுலும், பசிக்காது. பசி யெடுக்கப் பல மருந்துகளைச் சாப்பிடுவார்கள். மருந்து சாப்பிடும் வரை மருந்தின் தூண்டுதலினுல், பசி யெடுக்கும். ஆனுல் மருந்தைச் சாப்பிடா விட்டால் பசி யெடுக்காது; சாப்பிடவும் பிடிக்காது. சிலருக்கு வாய் ருசிக்காது. அன்னத் துவேஷமாய் இருக்கும். ஆகாரத்தைக் கண்டால் வெறுப்பார்கள். சிலருக்குப் பசி யெடுக்கும்; சாப்பிடுவார்கள்; ஆனுல் சாப்பிட்டதும் வாந்தி ஆகி விடும். ஒரு கால் உணவுப் பையின் வழி அடைத்துக் கொண்டு விட்டதோ என்று தோன்றும். இத்தனைக்கும் காரணம் ஜடராக்கினி சரிவர உண்டாகாததே யாகும். அது சரிவர உண்டாகும் வரை நன்ருய்ப் பசிக்கும், உண்டதை ஜீரணிக்கும். வாயும் ருசிக்கும்.

இந்த ஜடாராக்கினி பல காரணங்களால் மந்தப்படுவ துண்டு. இதில் பாதி கைங்கிரியம் ஓட்டல்கள் செய்து விடு கின்றன. மற்றப் பாதி இவர்களே பல விதங்களில் தேடிக் கொள்ளுகின்றனர். இவைகளெல்லா வற்றிலும் சிறிது கவனம் செலுத்தி சீர் திருத்திக் கொண்டு அத்துடன் வஜ்ராசனத்தையும் செய்து வாருவார்களானல், வயிற்று சம்பந்தமான சகல குறைகளும் மறையும்.

"இதற்கு முன் சொன்ன பல ஆசனங்களில், வயிற்றை அழுத்துவதனல், நசுக்குவதனல், உள் இழுப்பதால், வயிற்று நோய்கள் பல விலகும் என்று சொல்லி வந்தீர் களே, இப்பொழுது அப்படிக் கெல்லாம் செய்யாமல் வெறு மனே மண்டியிட்டு உட்கார்ந்தாலே சகல வயிற்று நோய் களும் விலகி விடும் என்று சொல்லுகிறீர்களே! இதில் அப்படி ஒன்றும் வயிற்று உறுப்புகள் நசுங்குவ தாய்க் காண வில்லையே. வேறுமனே உட்கார்ந்து தானே இருக்க வேண்டியதா யிருக்கின்றது! இதில் எப்படிப் பலனை எதிர் பார்க்க முடியும்?" என்று கேட்கலாம்.

எதோ, அப்படி மண்டியிட்டு வஜ்ராசனத்தில் உட் கார்ந்து பாருங்கள்! அதிலும் குதிக்காலை விரித்து புருஷ் டம் தரையில்பட உட்கார முயற்சியாவது செய்யுங்கள்! அப்பொழுது என்ன நடக்கின்ற தென்று அறிவீர்கள். சாதாரணமாய் எல்லோருக்கும் அப்படி உடனே உட்கார வந்து விடாது. ஒரு சிலருக்கு வரலாம். முகம்மதியர்களுக் குப் பழக்கமானதனல் அவர்களுக்குச் சுலபமாய் வரலாம். மற்றவர்களுக்கு நரம்புகள் வலிக்கும்; கணுக்கால், முட்டி வலிக்கும்; சரியாய் புருஷ்டம் தரையில்பட வைக்கமுடி

யாது. இவைகளெல்லாம் பயிற்சிகளல்லவா? தவிர, கால் நரம்புகளும், வயிற்று நரம்புகளும், முதுகெலும்பின் கீழ் பாகத்திலிருந்து பிரிகின்றன. அப்படிப் பிரியும் நரம்புகள் வஜ்ராசனத்தில் சுறு சுறுப்படையும் போது, வயிற்றுக்கு வேறு அமுக்கும், நசுக்கும், மடிக்கும் முதலிய பயிற்சிகளில்லா விட்டாலும், நரம்புகள் வேகம் அடைகின்றன.

இதைப் பிரத்தியட்சமாய்ப் பரீக்ஷித்துப் பார்க்க வேண்டுமானால், வயிறு நிறைய சாப்பிட்டு விட்டு இந்த வஜ்ராசனத்தில் அரை மணி நேரம் உட்கார்ந்து பாருங்கள்! சாப்பிட்ட நான்கு மணிக்குப் பிறகு பசியெடுக்க வேண்டியது, அரை மணிக்குள்ளேயே மறுபடியும் பசி யெடுக்க ஆரம்பித்து விடும். அது எவ்வாறு அப்படி நேருகின்றது? சாதாரணமாய் நாம் சாப்பிட்ட உணவு, உணவுப்பையை விட்டு, காலியாகவே மூன்று, நான்கு மணி நேர காலம் பிடிக்கும். பிறகு உணவுப்பை சுருங்கும். அப்பொழுது தான் பசி ஏற்படும். இது சாதாரணமாய் நடக்கிற சம்பவம். ஆனால் இந்த வஜ்ராசனத்தில் இருக்கும் போது மட்டும் எப்படி அரை மணி நேரத்தில் பசிக்கும்? இது விந்தை யல்லவா? ஆம். இது விந்தையாய் இருந்தாலும், வியப்பாய் இருந்தாலும், விபரீதமாய் இருந்தாலும் உண்மையில் வஜ்ராசன மகிமை அப்படி வேலை செய்கிறது. வஜ்ராசனத்தில் உட்கார்ந்திருக்கும் போது, நாபிக் கமலத்தின் நரம்புகளின் ஆட்சியால் ஜடாராக்கினி நிறையப் பெருகி, உணவுப் பையும் தீவிரமாய் வேலை செய்து, சாப்பிட்ட உணவை சீக்கிரம் ஜீரணித்து குடலுக்குள் அனுப்பி விடுகின்றது.

ஆனல் அடிக்கடி சாப்பிடப் பிரியப்படுகின்றவர்கள் "இவ்வாறு வஜ்ராசனத்தில் உட்கார்ந்து உட்கார்ந்து அடிக்கடி சாப்பிடலாம் போல இருக்கின்றதே" யென்று சந்தோஷப் படலாம். இது சாப்பாட்டு இராமன்களின் அற்ப சந்தோஷம். பரீட்சைக் காகத்தான் அப்படிச் செய்து பார்க்கலாமென்று சொன்னேனே தவிர, சாப்பிடுவதே நமது லட்சியமல்ல. சாதாரணமாய் பசி யில்லை என்பவர்கள் வஜ்ராசனம் செய்தால் பசிக்கும். அந்த அளவிற்கு இந்த ஆசனத்தை உபயோகப் படுத்துவதுதான் புத்திசாலித் தனம். தவிர இந்த ஆசனத்தை வெறும் வயிற்றில் காலை மாலை செய்யலாம். சாப்பாட்டுக்கு முன் செய்யலாம். உதாரணத்தைப் பின்பற்றி சாப்பிட்ட பின் செய்யக் கூடாது. அது வெறும் பரீட்சைக்கு மட்டும் தான். மற்றும் யானைக்கால் உள்ளவர்கள் சர்வாங்க, சிரசாசனத்துடன் வஜ்ராசனத்தையும் செய்து வருவார்களானல், யானைக்கால் குறையும். ஆரம்ப நிலையிலுள்ளவர்களுக்குப் போகும். எல்லோரும் செய்து வந்தால், யானைக்காலே வராது.

அத்தியாயம் 9.

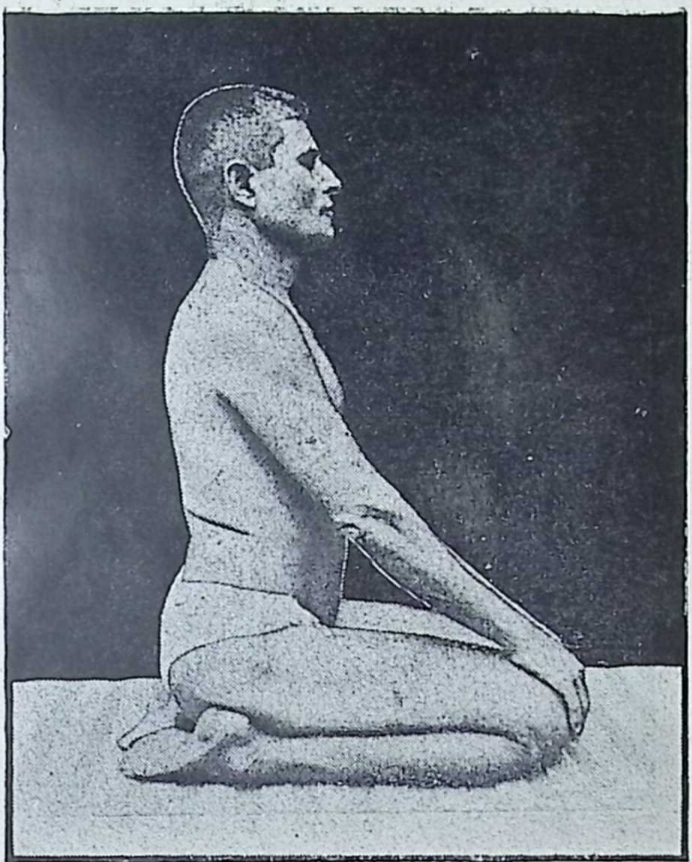
உட்டியாணு

பேதி மருந்தே அவசியமில்லை!

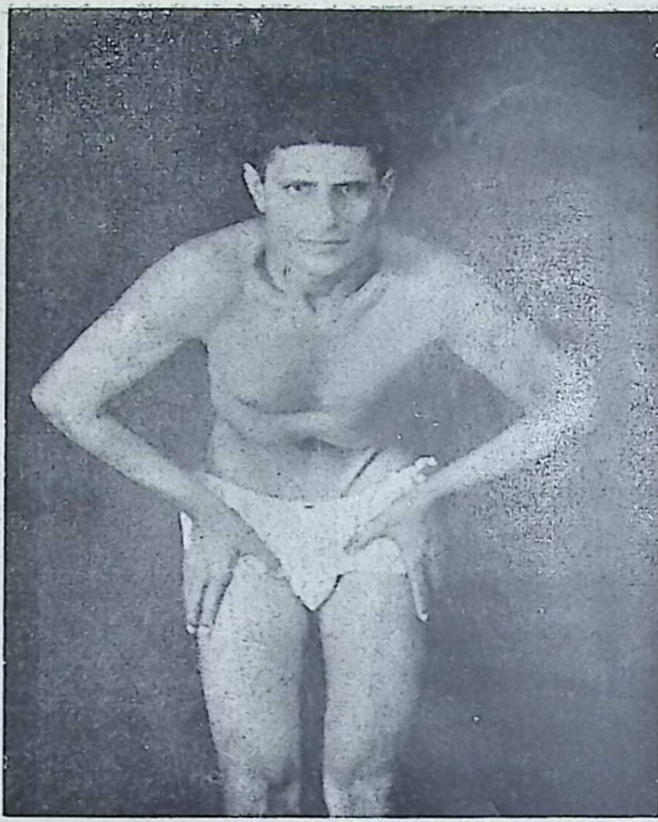
வீட்டைக் கழுவிச் சுத்தம் செய்வது போல் இவ்வுடலிலுள்ள அழுக்குகள் நீங்கப் பேதி மருந்துகளை அருந்துகின்றனர். சரியாய்ப் பசியெடுக்க வில்லை யென்றுலும், மலம் சரிவரக் கழிய வில்லை யென்றுலும் பேதிக்குச் சாப்பிடுகின்றனர். தலைவலித்தால் 'பேதிக்குச் சாப்பிட்டால் சரியாய்ப் போய் விடும்' என்று சொல்லுவார்கள். வயிறு வலித்தால் "பேதிக்குச் சாப்பிட வேண்டும். பேதிக்குச் சாப்பிட்டு நீண்ட நாளாய் விட்டது" என்பார்கள். இடுப்பு வலிக்கு, முதுகு வலிக்கு, கை வலிக்கு, கால் வலிக்கு மற்ற எல்லா வலிக்கும் பேதி மருந்து சாப்பிடுவார்கள். இவ்வாறு எடுத்ததற் கெல்லாம் பேதிக்கு மருந்துகளைச் சாப்பிடும் வழக்கம் நம்மில் அநேகருக் குண்டு.

இம் மட்டாவது 'எந்த வலி எடுத்தாலும் வயிறு தான் காரணம் என்றும், அதைச் சுத்தப் படுத்தினல் போகும் என்றும் உணர்ந்திருக்கிறுர்களே!' என்று திருப்திப்பட வேண்டியதா யிருக்கிறது. ஆனல் இவர்கள் கையாளும் இந்தப் பேதிக்கு மருந்து சாப்பிடும் விதம் சரி தானு என்று பார்ப்போம்.

வீடுகளில் தினசரி குப்பை கூளங்கள் சேரத் தான் செய்யும். அதைச் சீராய்ப் பெருக்கிக் கழுவிச் சுத்தம் செய்ய வேண்டும். அப்படிச் செய்யும் போது மூலை முடுக்கு



சித்திரம் 100] வஜ்ராசனம் [பக்கம் 644



சித்திரம் 101] உட்டியாணா [பக்கம் 663

களில் பெட்டி, பீரோ இடுக்குகளில் குப்பைகள் சேராமல் அன்றாடம் சுத்தம் செய்ய வேண்டும். அப்படிச் செய்தால் வீடு சுத்தமாயும் ஆரோக்கியமாயும் இருக்கும். மூலை முடுக்கு களில் குப்பை சேரவிட்டு விட்டு சாதாரணமாய் வெளியில் மட்டும் சுத்தம் செய்தால் சில நாட்களில் மூலைகளி லெல் லாம் குப்பைகள் சேர்ந்து அழுகும். அதில் தேள்கள், எலி கள் வாசம் செய்ய ஆரம்பிக்கும். அதனுல் அவ் வீட்டி லுள்ள மனிதர்களுக்குத் தொல்லைகள் உண்டாகும்.

அதைப் போலவே, தினசரி மலங்கள் வயிற்றில் சேரும். அம் மலங்களை அன்றாடம் வெளியாக்கினுல் உடல் சுகமா யிருக்கும். அன்றாட மலங்கள் சரிவர வெளியேறு மல், பாக்கி ஏற்பட்டால் பெருங் குடல்களின் திருப்பங் களிலும், குறுக்குக் குடலிலும் தேங்கி நாசம் செய்யும். நாம் தினசரி வெளிக்குப் போவது, சாதாரணமாய் வெளிப் பார்வையில் வீட்டைப் பெருக்குவதைப் போலத்தான். மூலைகளில் எல்லாம் முடிச்சு முடிச்சாய் மலங்கள் தங்கும். அவைகளி லிருந்து கெட்ட இரசங்களைக் குடல் இழுத்து இரத்தத்துடன் கலப்பதனுல், தேள் கடிகளைப் போன்ற வலிகளும், எலிகள் பிறுண்டுவதைப் போன்ற நோய் களும் உண்டாகின்றன. அப்பொழுது தான் பேதிக்குச் சாப்பிட்டுப் பார்ப்போம் என்று தோன்றுகிறது. சிலர் தான் எவ்வளவோ முன் ஜாக்கிரதையாக உடலைக் காப் பாற்றிக் கொள்கிறும் என்ற பாவனையில், மாதம் ஒரு தடவை என்றும், வாரத்திற்கு ஒரு தடவை என்றும் பேதிக்குச் சாப்பிடுகின்றவர்களும் உண்டு சிலர் தினமும் ஏதாவது ஒரு 'மலமிளக்கி' மருந்தை உட்கொள் வார்கள்.

இவ்வாறு சாப்பிடுகின்ற சிலரை அணுகி ஆராய்ந்தால் இவர்களின் வாழ்க்கையின் வரலாறு தெரியவரும். சாப்பிட அரை அல்லது ஒரு மணி நேரத்துக்கு முன் மாத்திரையை விழுங்குவார்கள். "அது என்னத்துக்கு?" என்று கேட்டால் "பசி எடுக்க" என்பார்கள். பின் சாப்பிட உட்காரும்போது ஒரு சிறிய கிளாசில் ஒரு மருந்தை ஊற்றிக் குடிப்பார்கள். "இது எதற்கு" என்றால், விட்டமின் பி. என்பார்கள். சரி; சாப்பிட்டு முடிந்ததும் கை அலும்புவார்கள். உடனே ஒரு மாத்திரையை விழுங்குவார்கள். இது எதற்கோ! ஒரு கால் ஜீரணமாவதற்காக இருக்கலாம்! காரியாலயம் கிளம்பு வார்கள். அப்பொழுது இரண்டு சிறிய புட்டிகள் ஜேபியில் எடுத்துப் போட்டுக் கொள்வார்கள். நாம் கேட்காமலேயே அவர்களாகவே, "வேலை செய்யும்போது தலை வலிக்கும்; அதற்காகக் கைவசம் வைத்திருப்பது வழக்கம். மற்றொன்று இடுப்பு வலி, முதுகு வலி, வயிற்று வலி எடுத்தால் சாப் பிட" என்பார்கள். எவ்வளவு முன் ஜாக்கிரதை! சரி; மாலை வீடு திரும்புவார்கள். இரவு சாப்பாட்டுக்குப் பின் காலையில் நடந்த மாதிரி மூன்று வித மருந்துப் பிரயோகம் முன், பின், இடையில் நடக்கும். பிறகு தூங்கப் போகும் போது 'புட்டியைத் திறப்பார்கள். நாம் அவர்கள் பக்கம் பார்க்கும் போதே "தூக்கம் சரியாக வராது சார், மெண்டல் ஒர்ரி (Mental worry) அதிகம் அதனால் டாக்டர் இதைச் சாப் பிடச் சொன்னார்கள்" என்று மாத்திரையை விழுங்குவார் கள். பின் தூங்கி எழுந்தவுடன் வெளிக்குப் போக வழக் கப்படி மருந்தைக் கரைத்துக் குடிப்பார்கள்.

இம் மாதிரி பசியெடுக்க, அப்படிப் பசித்துச் சாப்பிட் டால் அதில் ஜீவசத்து இல்லையென்று பலவித சத்து மருந்

கள். பின் அதை ஜீரணிக்க மருந்து. ஜீரணித்ததை வெளியில் தள்ள மருந்து. தலை வலிக்கு மருந்து. இடுப்பு வலிக்கு மருந்து. முதுகு வலிக்கு மருந்து. வயிற்று வலிக்கு மருந்து. இத்தனையும் முடித்துக் கடைசியில் தூங்கவும் மருந்து இப்படியே வாழ்நாளை மருந்துகளிலேயே ஓட்டுபவர் பலர். கடைசியில் மீளாத் தூக்கத்தையும் சீக்கிரமாக இம் மருந்தின் துணை கொண்டே முடிப்பார் என்பதும் நிச்சயம்.

என்னே, மாந்தர் நிலை! கிடைத்தற் கரிய இம் மானிட உடலைப் பெற்று, ஒரு சிறு நோய் வராமல் தடுக்கக்கூட தன்னில் ஆற்றல் இல்லையெனில், உலகில் இவர்கள் என்னத்தைத் தான் சாதிக்கப் போகிறார்களோ தெரியவில்லை!

சிலர் மருந்து சாப்பிடுவதில்லை எனச் சொல்லி, தினமும் எனிமா (ஆசன வழியாய் நீர் ஏற்றல்) எடுத்துக் கொள்பவர்களும் உண்டு. அந்த நீர் பெருங்குடலில் இறங்கும் குடல் வரைக்கும் செல்லும். குறுக்குக் குடலிலும் சிறிதுசெல்லும். மற்ற இடங்களில் இருப்பது எப்படிக் கழிவது? இப்படி, 'தினசரி எனிமா எடுப்பதால் பலவீனம் தான் உண்டாகும்' என்று டாக்டர்களே சொல்லுகிறார்கள்.

"பேதி மருந்துகளின் தன்மை என்ன? அது எவ்வாறு வேலை செய்கிறது? அப்படி அடிக்கடி செய்ய விடுவது சரிதானா? அது இயற்கை முறையா?" என்று அன்பர்கள் சற்று ஆராய்ந்தால், பின் அவர்களே அதற்கு முடிவும் கூறி விடுவார்கள்.

பொதுவாய் எல்லா பேதி மருந்துகளும் குடல்களைத் தாண்டிவிட்டு, இரசத்தைக் கக்கச் செய்து, அயற்சியை

உண்டாக்கும் தன்மை உடையது. முன் பெல்லாம் பேதிக்குச் சாப்பிடுவது என்றால், விளக்கெண்ணெய் சாப்பிடுவது என்று தான் அர்த்தம். நாட்டு வைத்தியரிடம் சென்றால் சுத்தம் செய்த நேர்வாளத்தைக் கொடுப்பார். அரை குறைப் பண்டிதர்கள், இம் முறையையும் சரியாய் செய்யத் தெரியாமல் எத்தனையோ பேர்களைப் பிரயாணப் படுத்தியுமிருக்கின்றனர்! அதனால் அவர்களிடம் போவதற்குப் பயம். விளக்கெண்ணெய் என்றாலே, விளக்கெண்ணெய் சாப்பிட்டவர்கள் முகத்தைப் போல வைத்துக் கொண்டு விடுகிறார்கள். அதே விளக்கெண்ணெயும், நேர்வாளமும் உருத்தெரியாமல் பல மிட்டாய்களாகவும், சாக்லெட்டுகளாகவும், மாத்திரைகளாகவும், ஹல்வாக்களாகவும் வர ஆரம்பித்ததும், ஜனங்கள் மிகச் சுலபமாய் இவைகளைச் சாப்பிட்டுக் குடல்களை மேலும் கெடுத்துக் கொள்கின்றனர். இதைத் தவிர உப்பு தினுசுகள் வேறு உண்டு.

நம்முடைய உஷ்ண தேசத்திற்கு விளக்கெண்ணெய் சாப்பிட்டாலாவது பரவா யில்லை எனலாம். அது குடல்களைத் தூண்டினாலும் பின் அதற்குச் சாந்தி செய்யும் குணமும் உண்டு. மற்ற சகல மருந்துகளும் குடல்களைத் தூண்டிவிட்டு, அதன் சுவர்களிலுள்ள மெல்லிய சவ்வுகளைப் பலவீனப்படுத்தி, உறுத்தலை உண்டாக்கும். இவ்வாறு அடிக்கடி செய்தால் குடல்கள் அதன் சக்தி இழந்து, இன்னமும் மலச் சிக்கலை அதிகமாய்த் தான் உண்டாக்கும். என்ன தான் பேதி மருந்துகளைச் சாப்பிட்டாலும், அது மடிப்புகளிலும், மூலைகளிலுமுள்ள பழைய மலங்களை அகற்றாது. சிலருக்குக் குடல் தொய்ந்து விட்டிருக்கும். அதிலுள்ள சுமையைக் கரைப்பது கஷ்டம்.

எனவே, குடலைச் சுத்தமாக்கும் சரியான மார்க்கம் இந்த யோக ஆசனங்களில் தான் பூர்ணமாய் அமைந் திருக் கிறது. அதிலும் உட்டியாணு, நௌலி யெனும் கிரியை கள் மலபந்தத்திற்குச் சரியான மருந்தாகும்; மாற்றும். இதை விட சிரேஷ்டமான - உத்தமமான கிரியைகள் உல கத்திலேயே யாரும் கண்டு பிடித்தது மில்லை; இனிக் கண்டு பிடிக்கப் போவது மில்லை.

என்னே அற்புதமான சாதனைகள்! பல்லாயிர ஆண்டு களுக்கு முன்பே மனிதனின் குடல்கள், அவயவங்கள், அற்பு தக் கோளங்கள் இவைகளின் இரகசியத்தை அறிந்து, மாறா இளமையுடன் நோய்களற்று ஆரோக்கியமாய், ஆனந்த மாய் நீண்ட நாட்கள் வாழும் வகையை, நம் முன்னோர்கள் வரையறுத் திருக்கிறார்கள் என்றால் அவர்களுடைய ஞானம் எத்தகையது? எவ்வளவு மேன்மை யுடையது? நினைக்க நினைக்க, சித்திக்கச் சிந்திக்க உடல் சிலிர்க்கின்றது! உள்ளம் பெரு மிதம் கொள்ளுகிறது! "இவைக ளெல்லாம் நமது கலைகள், நமது செல்வங்கள், நமது வற்றாப் பொக்கிஷங்கள். எல்லாம் நமக்குச் சொந்தம்" என எண்ணும் போது கர்வம் உச்சந் தலைக்கு ஏறுகிறது. அற்புதமான சிருஷ்டிகள் இவ் வுட்டியாணுவும் நௌலியும். கைகளைக் கொண்டு வயிற்று உறுப்புகளைக் கசக்கினாலும் அவ்வளவு சுத்தம் செய்ய முடியாது. கைகளினால் என்ன தான் 'மாலிஷ்' செய்தாலும் மாளாது. ஒரு கால் கைகளை உள்ளே விட்டு குடல்களைக் கசக்கிச் சுத்தம் செய்யும் படியான ஒரு சௌகரியம் மனிதனுக்கு இருக்குமானாலும், அதுவும் குறைவுடையதாய்த் தான் இருக்கும். அவ்வளவு தூரம் விஞ்ஞான முறையாக, சாஸ்திர ரீதியாக, இயற்கையாய்த்

குடல்களைச் சுத்தம் செய்யும் முறை இந்த உட்டியாணு, நௌலி ஆகிய இரு ஆசனங்களில் தான் அமைந்திருக்கிறது.

நான் சிறுவனாக இருக்கும் போது பாட்டிமார்கள் சொல்லுவார்கள், "ஒரு சாமியார் இருந்தார். தினமும் ஆற்றின் கரைக்குச் சென்று குடலை எடுத்துச் சுத்தம் செய்து விட்டுப் பிறகு பழையபடி வைத்துக் கொள்வார்" என்பதாக. நான் வெகு ஆச்சரியமாய்க் கேட்பேன். எங்காவது நதிக் கரைகளில் சென்றால் "அம்மாதிரி யாராவது சாமியார்கள் செய்கிறார்களா" என்று பார்ப்பேன். ஒருத்தரும் தென்பட்டதில்லை. சற்று சிந்தனை சக்தி வந்ததும் "இவைகள் எல்லாம் கட்டுக் கதை. எங்காவது குடலை எடுப்பதாவது, சுத்தம் செய்வதாவது" என்று தீர்மானித்தேன். பின் நானே இவ் வுட்டியாணு செய்யும் போது தான் எனக்கே அதன் அர்த்தம் புரிந்தது.

உட்டியாணு செய்யும் போது யாராவது பார்த்தால் "வயிற்றில் குடல்கள் இருக்கின்றனவா? எங்கு போயிற்று? இவர் குடல்களையும் மற்ற ஈரல்களையும் எங்கேயாவது வைத்து விட்டு வந்திருக்கிறாரா?" என்று எண்ணத் தோன்றும். அப்படிக் கண்மூடிக் கண் திறப்பதற்குள் வயிற்று உறுப்புகள் மாயமாய் மறையும் மாயை இந்த உட்டியாணுவுக்குத் தான் உண்டு. அதற்குத் தான் இது ஏக போக உரிமையாகும்.

உட்டியாணு செய்யும் விதம்

அரை அல்லது ஒரு அடி இடைவெளி விட்டுப் பாதங்களை அகலமாக வைத்து நிற்கவும். இரண்டு கைகளையும்

101-வது சித்திரத்தில் உள்ளபடி துடைமேல் வைத்துக் கொள்ளவும். முன் பக்கமாகச் சிறிது குனியவும். வயிற்றைத் தொய்ய விட்டு இறுக்கம் இல்லாமல் தளர்த்தவும். மூச்சைப் பூராவும் வெளியில் விடவும். வயிற்றை உள்ளுக்கு இழுத்து எக்கவும். முடிந்த மட்டும் அதாவது ஐந்து அல்லது பத்து எண்ணும் வரை அப்படியே வைத்துக் கொள்ளவும். பிறகு மூச்சை மெதுவாய் இழுத்தவாறே வயிற்றைத் தளர்த்தவும். நிமிர்ந்து சாதாரணமாய் மூச்சை இரண்டு மூன்று தரம் இழுத்து விட்டு, மறுபடியும் மேற் சொன்னபடி செய்யவும். இம் மாதிரி மூன்று முதல் ஆறு தடவைகள் வரை செய்யலாம்.

மற்ற ஆசனங்களைப் போலச் சொன்னவுடன் புரிந்து கொண்டு அதன்படி செய்யக்கூடிய பயிற்சி அல்ல இது. "காலைத் தூக்க வேண்டும், கையை ஆட்ட வேண்டும், உடலை மடக்க வேண்டும்" என்று சொன்னால் சற்றேறக்குறைய செய்து விடலாம். இப் பயிற்சியை முதன் முதலில் நாம் நினைத்தபடி செய்ய வராது. இது வயிற்றுத் தசைப் பயிற்சியானதினால் சிறிது நிதானமாகத்தான் வரும். வயிற்றிலுள்ள உறுப்புக்களுக்கும் இது புது முறையானதினாலும் சற்று சிரம மானதே. ஆரம்பத்திலேயே படத்தில் உள்ளபடி செய்ய வருவது கஷ்டம். ஆனால், சிறிது முயற்சியுடன் தினமும் காலையில் பல தடவை செய்து வந்தால், இருந்தாற் போலிருந்து ஒரு நாள் சரியாய்ச் செய்ய வந்து விடும். செய்த வரையில் பலன் உண்டு.

முதலில் இந்தப் பயிற்சியைச் செய்ய வேண்டுமானால், அடி வயிறு சரிந்து, தொந்தி யில்லாமல் இருக்க

வேண்டும். அவர்களுக்குத் தான் சீக்கிரமாக வரும். மற்ற வர்கள் புஜங்காசனம், சலபாசனம், தனுராசனம், சர்வாங் காசனம் முதலியவைகளைச் செய்து, வயிற்றைக் கரைத் துக் கொண்டால், சீக்கிரமாக வந்து விடும். "வயிறு கரைவ தேது" என்று இப் பயிற்சியை ஒதுக்கக் கூடாது. இப் பயிற்சியை முடிந்த மட்டும் செய்து வந்தால் வயிறு கரையும்.

'மெலிந்து தொப்பை இல்லாமல் இருக்கிறவர்களுக்கும் முதலில் வயிற்றை எக்கினதும் சித்திரத்திலுள்ளபடி வந்து விடும்' என்று சொல்லிவிட முடியாது. முதலில் வயிற்றை உள்ளுக்கிழுத்து முதுகுச் சதைகளுடன் ஒட்ட முயற்சி செய்ய வேண்டும். இப்படியே செய்து வந்தால் சில நாட் களில் இரண்டு பக்கங்களிலும் இரண்டு கம்பிகளைப் போல, சித்திரத்தில் உள்ளபடி செய்ய வரும். மூச்சைப் பூரணமாக வெளியில் விட்டால்தான் வயிற்றுச் சதை முதுகெலும்புடன் ஒட்டும்; சரிவர வயிறு உள்ளுக்குப் போகும். இல்லையானல் சிறிதுதான் உள்ளுக்குச் செல்லும். ஆரம்ப சாதகர்களுக்கு முதலில் அவ்வாறு தான் செய்ய வரும். கவனம் வைத்துப் பூராக் காற்றையும் வெளியில் விடப் பிரயத்தனம் செய்ய வேண்டும். சிவர் வயிற்றைச் சாதாரணமாக வைத்துக் கொண்டு எக்குவார்கள். அப்படி எக்கினலும் ஆரம்ப சாதகர்களுக்குச் சரிவர வராது. பழகின பின் எப்படிச் செய்தாலும் உட்டியாண தானய் உண்டாகி விடும் ஆரம் பத்தில் வயிற்றைத் தளர்த்தித் தொய்ய விட வேண்டும். அதற்குத் தான் சற்று குனிந்து கொண்டால் நல்லது என்று சொல்லுவது. அப்படிக் குனிவதால் வயிற்று மேல் சதைகளும் வயிற்றினுள் செல்லும். ஆரம்பத்தில்

சித்திரத்தில் உள்ளது போல் வயிற்றில் இரண்டு பக்கங்களிலும் சதை சம்பிபோல் தோன்ருது. மொத்தத்தில் உள்ளுக்குச் செல்லும். அவ்வாறே சில நாட்கள் செய்துகொண்டு வந்தால் விரைவில் சித்திரத்திலுள்ளபடி செய்ய வரும்.

இப் பயிற்சியைக் காலையில்தான் செய்ய வேண்டும். அப்பொழுது தான் வயிறு காலியாய் இருக்கும். மற்ற ஆசனங்களை யெல்லாம் செய்து விட்டுக் கடைசியில் இதைச் செய்யலாம். மாலையில் செய்ய வேண்டுமானுல், சாப்பிட்டுக் குறைந்தது ஆறு, ஏழு மணி நேரம் ஆகியிருக்க வேண்டும். அதாவது பகல் பன்னிரண்டு மணிக்குச் சாப்பிட்டால் இடையில் தாகத்துக்குத் தண்ணீர் அருந்துவதைத் தவிர வேறு ஒன்றும் சாப்பிடாமல் மாலையில் ஏழு மணிக்குச் செய்யலாம். அப்படி அவசியமானுல், மூன்று அல்லது மூன்றரை மணிக்கு எலுமிச்சை இரச பானமோ, பழச் சாரோ, அருந்தலாம். கடின உணவு சாப்பிடக் கூடாது.

குறிப்பு:—இந்தப் பயிற்சியைப் பதினுன்கு வயதிற்கு மேற்பட்ட யாரும் செய்யலாம். அந்த வயதில் தான் அவர்களுக்குத் தாது உற்பத்தியாகி ஸ்திரப்படும். அவ் வயதிற்கு மேல் செய்தால் நல்லது. பதினுன்கு வயது ஆகாத சிறுவர்கள் இதைச் செய்யவே கூடாது.

இரத்த அமுக்கமுள்ளவர்கள், பலவீனமான இருதயம் உள்ளவர்கள், வயிற்றில் ஆப்பரேஷன் செய்து கொண்டவர்கள் இதைச் செய்யக் கூடாது. கர்ப்ப ஸ்திரீகள் பழகவே கூடாது. வயிற்றில் இரணம் உள்ளவர்களும், குடல் பிதுக்கம் உள்ளவர்களும் இந்த ஆசனத்தைப் பயிலக் கூடாது.

பலன்:—மலச் சிக்கல் தலை காட்டாது என்று சொல்லத் தேவை யில்லை. உட்டியாணு என்ருல் மேல் செல்வது என்று அர்த்தம். இந்த ஆசனத்தை செய்யும் போது விதானம் எனும் தோல் தடை மேலே எழும்பி நுரை ஈரலுடன் ஒட்டுகிறது. காற்று பூராவையும் வெளியில் விட்டு வயிற்றை உள்ளுக்கு எக்கும்போது விதானம் சுலபமாய் நுரை ஈரலுடன் எழும்பிப் போய் ஒட்டுகிறது. இப்படிச் செய்வதால் நுரையீரல் குறுகலடைந்து பயிற்சி பெற்று சுறு சுறுப்படைகிறது. அதனுல் இப் பயிற்சியை ஆரம்பத்தில் அதிக தடவை செய்யக் கூடாது. மூன்று தடவையே போதும். அதிக தடவை செய்தால் ஒரு சிலருக்கு மார்பு வலிக்க ஆரம்பித்து விடும். மற்றப் பயிற்சிகள் எதிலும் இல்லாதவாறு இருதயத்தையும், நுரை ஈரலையும் நன்கு தடவிக் கொடுத்தது போல் அதாவது ‘மாசேஜ்’ செய்தது போல் இந்தப் பயிற்சி அமைந்திருக்கின்றது.

இந்தப் பயிற்சி வயிற்று உறுப்புகளுக்கு என்று மட்டும் அமைய வில்லை. அவைகளுக்கு எப்படி இது உத்தமமான பயிற்சியோ, அதைப் போல விதானத்தின் மேல் பாகங்களிலுள்ள அவயவங்களுக்கும் இது மிக உன்னத பயிற்சி யாகும். முக்கியமாய் ஆஸ்துமாக்காரர்களுக்கு இது மிக ஏற்ற பயிற்சி. அவர்களுடைய நுரை ஈரல் அதன் சம்பந்தப்பட்ட காற்றுக் குழாய்கள், அதில் பரவியுள்ள முதுகந் தண்டு நரம்புகள் முதலியவைகள் அவர்களுடைய சுவாதீனத்தி லில்லாமல் இருப்பதால்தான் அவர்களுக்கு ஆஸ்துமா வருகிறது. ஆனுல் உட்டியாணு செய்யும் போது இந்த அவயவங்க ளெல்லாம் நமது ஆட்சிக்குள் வருகின்றன. எதிர் பாரா விதமாய் விதானம் நுரை ஈரலை வந்து தாக்கி

அழுத்தவும் காற்று சிறிது கூட உள் செல்லாதபடி தொண்டையில் உள்ள காற்று வழி அடைத்துக் கொள்ளவும், நுரை ஈரல் சிறிது நேரம் அமுங்கி இருக்க வேண்டியிருக்கிறது. அப்பொழுது உட்டியாணு செய்தானதும், அது விடுதலையடைந்து, முன்னிலும் சுறு சுறுப்பாய்க் காணப்படுகின்றது. அதன் வழிகள் அடைப்புகள் எல்லாம் விலக்கப் பட்டு நரம்புகளிலெல்லாம் புதிய இரத்தம் தீவிரமாய்ப் பாய்ந்து அதற்கு உற்சாகத்தை உண்டாக்குகின்றது. அதே சமயம், தோள்களுக்கும் மார்புத் தசைகளுக்கும் பயிற்சி ஏற்படுகின்றது. எனவே மார்பு பாகத்திற்குப் பூராவும் நன்கு இரத்தம் பரவி ஒரு புதிய உற்சாகம் சுறு சுறுப்பு ஏற்படுகின்றது.

இப் பயிற்சி மற்றொரு விதத்திலும் ஆஸ்துமாக்காரர்களுக்கு உதவுகின்றது. உட்டியாணுவில் சிறு நீர்க் காய்களின்மேலுள்ள அட்றினேல் கோளமும் நேரடியாக அமுக்கப்படுவதால், அட்றினேல் கோளமும் சுறு சுறுப்படைந்து அதன் இரசம் இரத்தத்தில் கலக்கின்றது. எனவே இரத்தம் போதிய வேகம் அடைந்து, அது பாயும் நுரை ஈரல், காற்றுக் குழாய்கள், நரம்புகளுக்கெல்லாம் ஒரு வேகத்தைக் கொடுக்கின்றது. இவ்வேகத்திற் காகத்தானே அட்றினேலின் மருந்தை ஊசி மூலம் செலுத்துவது? அவ் வூசியின் அவசியமின்றியே இவ்வுட்டியாணுவில் காரியம் நடந்து விடுகிறது.

ஆஸ்துமா நோயுள்ளவர்கள் உடனடியாக விடுதலையடைய வேண்டுமானல் உட்டியாணுவைத் தினசரி வெறும் வயிற்றில் காலை மூன்று அல்லது ஐந்து தடவை செய்து வந்

தால் போதும். அவர்களுக்கு அட்றினேல் ஊசி போட்டுக் கொண்டதால் ஏற்படும் பலன் கிடைத்து விடும்.

மற்றும் இப் பயிற்சியினுல் அஜீரணம் விலகும். ஆகாரப்பை நன்கு அமுக்கப்படுவதால் நல்ல பசி எடுக்கும். நல்ல ஜீரண சக்தி ஏற்படும். குடல்களில் ஆகாரம் நன்கு ஜீரணம் ஆகும். குடலுக்கு சக்தியில்லாமல் இருக்கும் போதுதான் வாய் அரோசகமாய் இருக்கும். இது இயற்கை கொடுத்த ஒரு சக்தி. குடல்களில் இருக்கும் ஆகாரம் ஏற்கெனவே ஜீரணமாக வில்லை, ஏதோ கோளாறு இருக்கின்றது என்று தெரிவிக்கவே வாயில் எதைப் போட்டாலும் ருசிக்காமலும், சாப்பிட வேண்டுமென்ற ஆசை ஏற்படாமலும் இருக்கிறது. அதை அறிந்து சாப்பிடாமல் இருப்பதே உத்தமம். சிலர் அந்த சமயத்தில் சாப்பிட முடிய வில்லையே என்று மாங்காய் ஊறுகாய்களென்ன, கிச்சிலி ஊறுகாய்களென்ன, எலுமிச்சை ஊறுகாய்களென்ன இம்மாதிரி துணைகளுடன் கஷ்டப்பட்டாவது சாப்பிடுவார்கள். அதைப் போலத் தவறுதலான காரியம் வேறெதுவுமே இல்லை. அப்படித்தான் சாப்பிட முடியா விட்டால் என்ன முழுகிப் போய் விட்டது? இயற்கை தான் வேண்டாமென்று தடுக்கிறதே!

இதைத் தவிர அன்பர்கள் மற்ருென்றும் தெரிந்து வைத்துக் கொள்ள வேண்டும். ஏதோ சிறு அசௌகரியமாய் இருந்தாலும் பட்டினி போட்டு விடுவது மிகச் சிலாக்கிய மானது. அப்படிப் பட்டினியிருந்தால் குடல்களிலுள்ள சிறிய சிறிய ஆகாரங்களும் ஜீரணித்துச் சுத்தமாகும். அதற்கும் சிறிது ஒய்வு கிடைக்கும். ஆலைகளில்

வேலை செய்யும் பெரிய பெரிய இயந்திரங்களுக்கெல்லாம் வாரத்திற்கொரு நாள் ஓய்வு கிடைக்கிறது. இந்த அப்பாவி வயிற்றுக்கு விடுதலையே கிடையாது. ஓய்வே கிடையாது. அதற்கு வாரம் ஒரு தடவையோ, மாதம் இரண்டு தடவையோ ஓய்வு கொடுத்தால் நம்மை வாழ்த்தும். நாம் உயிருள்ளளவும் நம்முடன் ஒத்துழைக்கும். அப்படியும் சில நாட்கள் நாம் ஒன்றும் சாப்பிடாமல் இருந்தால் மோசம் வந்து விடாது.

நாம் ஏற்கெனவே உடலில் சேகரித்து வைத்திருக்கும் கல்லீரல் எனும் ஸ்டோரிலிருந்தும், உடல் சதைகளிலிருந்தும் இரத்தம் தனக்கு வேண்டியதைப் பல நாட்கள் வரை எடுத்துக் கொள்ளும். இருபத்தொரு நாள், நாற்பது நாள், அறுபது நாட்களென்று பட்டினியிருக்கிறார்களே! அவர்களுக்கெல்லாம் இம்மாதிரி தான் கல்லீரலிருந்தும் சதைகளிலிருந்தும் உடலுக்கு வேண்டிய உணவுச் சத்துக்கள் கிடைக்கின்றன. அதனால்தான் எடை குறைகிறார்கள். எனவே எப்பொழுதோ ஒரு வேளை அல்லது ஒரு நாள் பட்டினி இருப்பதால் அப்படி ஒன்றும் எடை குறைந்து விடாது.

இதனை அனுசரித்துத்தான் நமது பெரியோர்கள் பல விரதங்களை ஏற்படுத்தினார்கள். நாமோ அன்று மற்ற நாட்களைவிட விசேஷமாய் அதிகம் சாப்பிடுகின்றோம். வெறும் அன்னத்தைச் சாப்பிடுவதை விட்டு, விரத நாட்களில் பொங்கல், வடை, பாயசமாக வெளுத்து வாங்குகின்றோம். இதனால் பலனும் அனர்த்தமாகப் போய் விடுகின்றது. எனவே, ஏதாவது சிறிது அசௌகரியம் என்

ரூல் பட்டினி போடுங்கள். "லங்கணம் பரம ஔஷதம்" என்று பெரியோர்கள் சொல்லுவார்கள். அதனுடன் உட்டியாணவும் செய்து வந்தால், அப்பரம ஔஷதமானது சஞ்சீவி ஔஷத மாகவே ஆகிவிடும். நோய் நொடி வராமல் என்றும் ஆரோக்கியமாக வாழ்ந்து வரலாம்.

அத்தியாயம் 10.

நௌலி

செய்யும் விதம்

சாதாரணமாய் நிற்கவும். 102-வது சித்திரத்திலுள்ளபடி சிறிது முன் பக்கம் குனிந்து, கைகளைச் சேர்த்துத் துடையின் சந்தில் வைத்துக் கொள்ளவும். வயிற்றைத் தளர்த்தவும். மூச்சைப் பூரணமாய் வெளியில் விட்டு வயிற்றை உள்ளுக்கிழுத்து எக்கவும் இப்பொழுது உட்டியாண நிலை வரும். இப்படி எக்கினவுடன் வயிற்றின் மத்தியில் நெருக்கி இறுக்கவும். இப்படிச் செய்தால் 102-வது சித்திரத்திலுள்ளபடி மத்தியில் சதைக் கூட்டம் திரண்டு தடிபோல் வந்து, அதன் இரண்டு பங்கங்களிலும் பள்ளமாய் இருக்கும். இந்த நிலையில் ஐந்து முதல் பத்து எண்ணும் வரை இருந்து, பின் வயிற்றைத் தளர்த்தி, மூச்சை இழுத்துக் கொண்டே சாதாரண நிலைக்கு வரவும். இம் மாதிரி அவரவர்களுக்கு வேண்டிய அளவு மூன்றிலிருந்து ஆறு

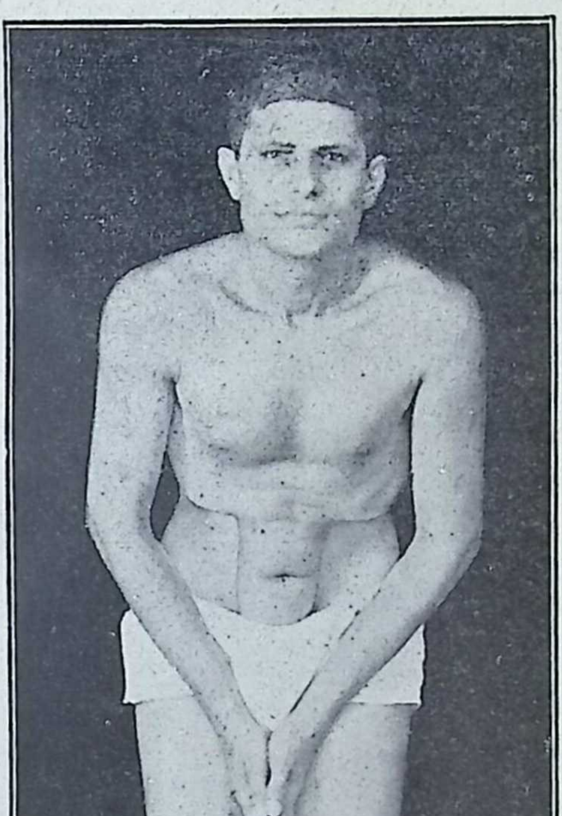
தடவைகள் வரை செய்யலாம். ஒவ்வொரு தடவைக்கும் இடையில் நன்ருய் நிமிர்ந்து நின்று இரண்டு, மூன்று தடவை மூச்சைச் சாதாரணமாய் விடவும் இழுக்கவும். செய்யலாம். இதற்கு நௌலி என்றும் மத்திய நௌலி என்றும் சொல்லுவார்கள்.

கால்களைச் சிறிது அகலமாக வைத்தும், கைகளைத் துடையின் மேல் வைத்தும் இந்த நௌலியைச் செய்வதுண்டு. ஆரம்ப சாதகர்கள் துடையின் சந்தில் கைகளை வைத்துச் செய்தால் இன்னும் சீக்கிரமாக வரும். இப்படிச் செய்யும் போது முழங்கைகளால் வயிற்றில் இரண்டு பக்கங் பக்கங்களிலும் சிறிது அழுத்தினுற் போல் செய்து, நடுவில் சதை திரளச் செய்யலாம். இவை யெல்லாம் ஆரம்ப சாதகர்களுக்குத் தான். சரியாய்ச் செய்ய வந்த பின் முழங்கைகளால் வயிற்றை அழுத்த வேண்டிய அவசியமில்லை. நௌலி செய்யும் முறையை எத்தனை தரம் படித்தாலும், செய்யப் போனுல், படித்த மாதிரி உடனே செய்ய வந்து விடாது. சிறிது சிறிதாக நமது ஆட்சியை வயிற்று உறுப்புக்களின் மேல் செலுத்தி, நமது ஆணைக்கு, ஆட்சிக்குக் கட்டுப் படுத்த வேண்டும். அதற்குச் சில நாட்கள். சில மாதங்களாவது ஆகும். நௌலியில் பல விதம் உண்டு, அவைகளுக்கு 'நௌலிக் கிரியா' யென்று பெயர். அவைகளில் வாம நௌலி, தக்ஷிண நௌலி என்பவை முக்கியமானவை. உட்டியாணவும் மத்திய நௌலியும், செய்ய வந்தபின் இதைச் செய்ய வேண்டும். அப்பொழுதுதான் நமது இஷ்டப்படி வயிற்றுத் தசைகளை எல்லாத் திசைகளிலும் ஆட்டிச் செய்ய முடியும்.

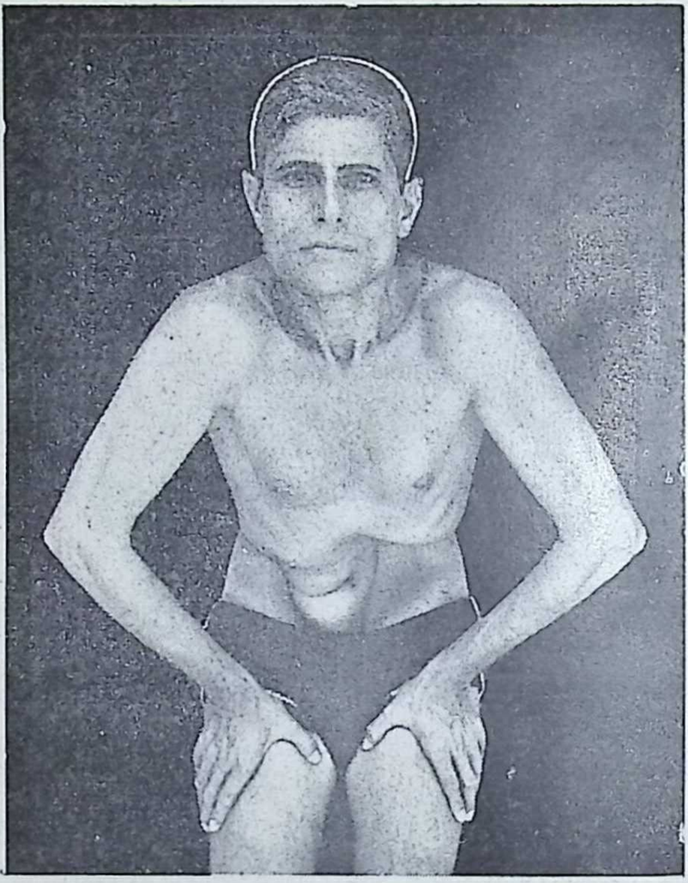
வாமநெளலி, தக்ஷிணநெளலி செய்யும் விதம்

காலைச் சற்று அகலமாக வைத்து நிற்கவும். முன் பக்கம் சிறிது குனிந்து இடது தொடையின் மேல் கையை நன்கு அழுத்தினால், இடது பக்கச் சதைக் கூட்டம் வலது பக்கம் ஒதுங்கி 103-வது சித்திர நிலைக்கு வரும். இதற்கு வாம நெளலி யென்று பெயர். இதைப் போலவே, வலது தொடையின்மேல் பளுவைப் போட்டு, வலது கையினால் அழுத்தினால் வலது பக்கம் இருக்கும் தசைக் கூட்டம் இடது பக்கம் ஒதுங்கும். இதை 104-வது சித்திரத்தில் கவனிக்கவும். இதற்குத் தக்ஷிண நெளலி யென்று பெயர். இதையே மாற்றி மாற்றி வலது பக்கத்திலிருந்து இடது பக்கத்திற்கும், இடது பக்கத்திலிருந்து வலது பக்கத்திற்கும் செய்ய வேண்டும். இவைகளெல்லாம் செய்யும் வரை மூச்சை வெளியில் விட்டவாறே இருக்க வேண்டும். எத்தனை தடவைகள் அப்பக்கம், இப்பக்கம் ஒதுக்கிச் செய்ய முடியுமோ அத்தனை தடவைகள் செய்யலாம். குறைந்தது மூன்று தடவைகளும், அதிகமானால் பன்னிரண்டு தடவைகள் வரையும், ஒரே மூச்சில் செய்யலாம். இப்படிச் செய்யும்போது, அதற்கு இசைந்தாற்போல் கைகளை மாற்றி மாற்றித் தொடையில் அழுத்திக்கொள்ள வேண்டும். இதையே வேகமாகவும் செய்யலாம்.

ஆரம்ப சாதகர்கள் முதலில் இடுப்பையும் சிறிது அதற்குத் தகுந்தாற்போல் வளைத்துக் கொடுத்தால் சுலபமாய்ச் செய்ய வரும். வாமநெளலி செய்யும்போது இடது கை அழுத்தும் சமயம் சிறிது இடது பக்கம் இடுப்பை வளைத்துக் கொண்டால், இடது பக்க வயிறு தளர்ச்சி



சித்திரம் 102] நௌலி [பக்கம் 670



சித்திரம் 103]　　தக்ஷிணநௌளி　　[பக்கம் 672

அடைந்து காற்று அழுக்கத்தால் உட்சென்று வலது பக்கம் சதை திரளும். அதைப்போலவே தக்ஷிண நௌலி செய்யும்போது வலது பக்கம் சிறிது இடுப்பை வளைத்துச் செய்தால் வலது பக்கம் தளர்ச்சி பெற்றுக் காற்று அமுக்கம் ஏற்பட்டு இடது பக்கம் சதை திரளும் வாம, தக்ஷிண நௌலிகள் சரியாய்ச் செய்ய வந்தபின் இடுப்பை வளைத்துச் சிரமப்பட வேண்டிய அவசியமில்லை.

மற்றொரு விதமாகவும் ஆரம்ப சாதகர்கள் இதைப் பயிலலாம். காலை அகலமாக வைக்காமல் கிட்ட வைத்து முதலில் சொன்னபடி நௌலியை உண்டாக்கி, முழங்கைகளை வயிற்றில் அழுத்தி இறுக்குவது போல் செய்தால் நௌலி உண்டாகும். வாம நௌலிக்கு வலது முழங்கையைச் சற்று வயிற்றில் அழுத்தினால் இடது பக்கம் ஒதுங்கும். அதைப் போலவே இடது கையை வயிற்றில் அழுத்தினால் வலது பக்கம் சதை ஒதுங்கும். சிலருக்கு இவைகளெல்லாம் முதலில் செய்து பார்த்ததும் உடனே வந்து விடாது. விடா முயற்சியுடன் தினமும் செய்து வந்தால் சில நாட்களில் வரும்.

அத்துடன் கீழ்வரும் நௌலிக் கிரியைகளையும் செய்யலாம். நௌலிக் கிரியா, அலைகளைப் போல வயிற்றுச்சதைகளை அடி வயிற்றிலிருந்து மேல் வயிற்றுக்கும், மேல் வயிற்றிலிருந்து அடி வயிற்றுக்கும் படிப்படியாய் மடித்தாற் போல் செய்யவேண்டும். இதில் மூச்சை, சௌகரியப்படி விடவும் இழுக்கவும் செய்யலாம். இதையே வேகமாகவும் செய்யலாம். இப்படி ஆரம்பத்தில் செய்தால் பின் மத்திய நௌலியும், வாம, தக்ஷிண நௌலிகளும் சுலபமாகவும் சுத்தமாகவும் செய்ய வரும்.

இவைகளெல்லாம் சரியாய்ச் செய்ய வந்த பின்பு, மத்திய நௌலி செய்து, அதையே மத்து போல் வலமாக வும் இடமாகவும் திருப்ப வேண்டும். இதுவும் நௌலிக் கிரியாவைச் சேர்ந்ததே. இவைகளெல்லாம் என்னதான் படித்துச் செய்தாலும், ஒரு சிலருக்குத் தவிர மற்றவர் களுக்கு வருவது கஷ்டம். இவைகளைச் செய்யும்போது நேரில் பார்த்தால் ஒருவிதமாய் மனத்தில் பதியும். ஆனால் செய்யப்போனால் உடனே சரியாய் வராது. இதை எப் படிச் செய்வது என்று கேட்டாலும் மேலே எழுதியபடி தான் சொல்ல முடியுமே தவிரத் திட்டமாய்ச் சொல்வதும் சிரமமே. செய்யச் செய்யத்தான் வயிற்று உறுப்புக்கள் வசப்படும். இவைகள் வசப்பட்ட பின் தான் நாம் நினைத்த படி திருப்பவோ, தள்ளவோ, இழுக்கவோ வரும்.

இந்தப் பயிற்சிகளைச் செய்பவர்கள் அதிகக்கொழுப்பை உண்டாக்கக் கூடிய ஆகாரங்களை அதிகமாய்ச் சாப்பிடக் கூடாது. வயிற்றின் கொழுப்பு கரைந்தால் தான் சரிவர ஆசனங்களைச் செய்ய முடியும்,

குறிப்பு:—வயிற்றில் ஆப்பரேஷன் செய்து கொண்ட வர்கள், ஹெர்னியாவுடையவர்கள், வயிற்றுப் புண் உள்ள வர்கள், இருதய பலவீனமானவர்கள், இரத்த அமுக்க முள்ளவர்கள் இந்த ஆசனத்தைச் செய்யக் கூடாது. இருதய பலவீனமுள்ளவர்கள், மற்ற ஆசன, பிராணயாம, உணவு சிகிச்சைகளால் குணமாக்கிக் கொண்டு பிறகு இவைகளைப் பயிலலாம்.

சிறுவர்கள் இதைச் செய்யக் கூடாது. இம் மாதிரி வயிற்றை ஆட்டுவதை அவர்கள் கண்டால் அவர்களுக்கும்

அம் மாதிரி செய்ய வேண்டு மென்று தோன்றும். செய்தும் பார்ப்பார்கள். ஆகையால் அவர்களை இம் மாதிரி உட்டியாணு, நௌலி, நௌலிக்கிரியாக்களைச் செய்யக் கூடாது என்று எச்சரித்து வைக்க வேண்டும். பதினைன்கு வயதுக்கு மேற்பட்ட ஆண் பெண் சகலரும் செய்யலாம். கர்ப்ப ஸ்திரீகள் இதைச் செய்யக் கூடாது.

பலன்:—இதன் பலன் மிக உன்னதமானது. வயிற்றைச் சேர்ந்த முது கெலும்பின் பாகம், அதைச் சார்ந்த தசைகள், நரம்புக் கூட்டங்கள் முதலியன வெல்லாம் புத்துயிர் அடைகின்றன. இந்திரியப் பையும், தாதுவும் வலு வடைகின்றன. இவைகள் நமது இச்சா சக்திக்கு அடங்கி நடக்கும்; வலு வடையும்; வாலிபம் ஸ்திரப்படும். வியாதிகள் என்னும் பிடியிலிருந்தே விலக்கு ஏற்படும். சோம்பல் என்பதே ஓடி விடும். அஜீரணம், தலைநோய், நரம்பு பல வீனம், இரத்த சோகை, மூலம், வாய் துர் நாற்றம், வாய்வு, குடல் வாய்வு, காஸ்டிரிக் தொந்தரவு முதலியன விலகும். ஆஸ்துமா, க்ஷயம் முதலியவைகளுக்கு மிகச் சிறந்தது. என்றைக்கும் பேதி மருந்து சாப்பிட வேண்டிய அவசியமே யில்லை. மலச் சிக்கலே ஏற்படாது. முகத்தில் ஆரோக்கிய ரேகை சுடர் விட்டு ஒளி வீசிப் படரும்.

எப்படி இருக்க ஆசை ?

சிலர் மிகவும் ஒடிசலாய்த் தடுக்கினல் விழுந்து விடுபவர் போல் எலும்பும் தோலுமாய் இருப்பார்கள். இவர்களுக் கென்ன எலும்புருக்கி நோயா! என்று எண்ணத் தோன்றும். ஆனல் அப்படி ஒன்றும் அவர்களுக்கு இருக்

காது. பின் ஏன் இப்படிச் சதைப் பற்றே யில்லாமல் எலும்புக் கூடாய்க் காட்சி அளிக்கின்றூர்கள்? இது புதிராய் இருக்கும். வேறு எந்த நோயும் இருக்காது. நன்ருய்ப் பசித்துச் சாப்பிடுவார்கள். சாதாரணமானவர்களை விட சிறிது அதிகம் கூடச் சாப்பிடுவார்கள். கனக்க வேண்டுமென்று பல மருந்துகள் டானிக்குகள் கூடச் சாப்பிடுவார்கள். பல டாக்டர்கள் உடம்பில் ஒரு வியாதியு மில்லை என்று முடிவு செய்து விட்டிருப்பார்கள். இவர்களில் செளகரிய முள்ளவர்கள் பாதம் ஹல்வாவாகவும், பிஸ்தா கேக்குகளாகவும், பழங்களாகவும், நெய், பால், வெண்ணெய் மயமாகவும் சாப்பிடுவார்கள். அவர்கள் என்ன தான் சாப்பிட்டாலும் உடம்பில் சதைப்பற்றே பிடிக்காது. ஒட்டி உலர்ந்தே இருப்பார்கள்,

இதற்குக் காரணமென்ன? உடலிலோ ஒருவித வியாதியு மில்லை என்று டாக்டர்கள் பரிசோதனை செய்து முடிவு கூறிவிட்டார்கள். பின் எதற்காக இம்மாதிரி எலும்புக் கூடாய் இருக்க வேண்டும்? இவர்கள் சாப்பிட்ட உணவினுடைய சத்தைச் சரியானபடி கிரகிக்கக் குடல்களுக்கு, குடலி லிருக்கும் சுவர் ஜவ்வுகளுக்குப் போதிய சக்தியில்லை என்பதே யோகிகளுடைய முடிவு. சத்தைக் கிரகிக்க மட்டும் முடிந்தால் போதாது, அதனைப் பிரித்து வைத்து, வேண்டிய போது, வேண்டியதைத் தர கல்லீரல், மண்ணீரல், பித்தப் பை, பாங்கிரியாஸ் எல்லாமுமே சக்தி பெற்று இருத்தல் வேண்டும்.

இவைகளின் சக்தி யற்றுப்போனல் சரிசெய்ய மருந்து இல்லாமல் இருக்குமா யெனலாம். எத்தனையோ மருந்துகள்

இருக்கத்தான் செய்கின்றன. அவை அத்தனையும் இவர்கள் குடலைத்தட்டி எழுப்ப முடியாமையால் தான் இவர்கள் இந் நிலையில் இருக்கின்றார்கள். எனவே யோகிகள் தான் இதன் இரகசிய மறிந்து சில பயிற்சிகளை இக் குடல்களுக்காகச் சிருஷ்டித் திருக்கின்றனர். அது தான் உட்டியாணா நௌலிக் கிரியாக்கள். இவைகள் தான், சக்தி இழந்த குடல்களுக்குச் சக்தியைக் கொடுக்கின்றன. இவ்வாறு, மெலிந்தவர்கள் உட்டியாணா நௌலி செய்வார்களானால் குடல்கள் சக்தி பெற்று, குடல் சவ்வுகள் சுறு சுறுப்படைந்து தன்னிடம் வரும் சத்தைக்கிரகித்து கல்லீரலுக்கு அனுப்பும். உட்டியாணா, நௌலி எனும் தூண்டுதலால் கல்லீரல், மண்ணீரல் மற்று முள்ள அவயவங்க ளெல்லாம் சுறு சுறுப் பெய்தி அதனதன் வேலைகளைச் சரிவரச் செய்யும்.

"அப்படியானால் உட்டியாணா, நௌலி செய்பவர்க ளெல்லாம் நன்றாய்க் கொழுத்துத் தடித்து விடுவார்கள் போல் இருக்கின்றது. அப்படியானால் இந்தப் பயிற்சிகளே வேண்டாம். தடிமனாய் இருப்பதை விட மெலிந்திருப்பதே சௌகரியம்'' என சிலர் விதண்டாவாதம் பேசலாம்.

அப்படி ஒன்றும் அதிகமாய்த் தடித்தும் விட மாட்டார்கள். உயரத்திற்கு வேண்டிய பருமன் இவ்வளவு தான், இன்னின்ன வயதில் இருக்கவேண்டும் என்ற ஒரு திட்டம் இருக்கின்றது. அந்த அளவிற்குத் தான் ஆவார்களே தவிர அளவிற்கு மிஞ்சி, கணக்கின்றிப் பெருத்து விட முடியாது. அப்படிக் குடல்களும் அனுமதிக்காது. நாம் ஆசைப்பட்டு பாதம் ஹல்வாவையும், குலாப் ஜாமுனையும் உள்ளே தள்ளினால் கூட அந்த உடலுக்கு எவ்வளவு

வேண்டுமோ அவ்வளவு தான் குடல் கிரகிக்குமே அன்றிச் சாப்பிடும் ஆகாரத்திலுள்ள சகல சத்தையும் கிரகித்து விடாது. வேண்டியதை எடுத்துக்கொண்டு மீதியைப் பெருங் குடலுக்குத் தள்ளிவிடும். இதுதான் உட்டியாண, நௌலி செய்பவர்களின் குடலுக்குள்ள நுட்ப சக்தி; அதி சூட்சும சக்தி. 'இயற்கை எவ்வாறு தான் இவ்வளவு நுட்ப மான ஒரு அறிவைக் குடலுக்களித்தது!' என்று எண்ணத் தோன்றும்.

இதற்கு மாறுகச் சிலருக்குச் சாப்பிடும் கொழுப்புக ளும், மாவுச் சத்துகளும் அப்படியே கொழுப்பு வைக்கவும், சதை வைக்கவும் சென்று விடும். இவைகள் கல்லீரலில் சேருவதோடு மட்டுமின்றி, உழைப்பில்லா இடம் எங்கு என்று தேடிச் சென்று, தசைகளில் இடம் பிடித்துக் கொள்ளும். வயிறு தான் அதற்குச் சௌகரியமான இடம். பிறகு தான் புருஷ்டம், துடை முதலியவைக ளெல்லாம். வயிற்றுக்கு மிஞ்சித்தான் மற்ற இடங்களுக்குப் போகும். எனவே உட்டியாண, நௌலி செய்தால் வயிற்றில் கொழுப்பையே சேர விடாது. கொழுப்பிருந்தாலும் கரைத்து விடும். பின் குடலுக்குப் புத்தி புகட்டி அவ் வுடலுக்கு வேண்டிய அளவு மட்டும் கிரகிக்கச் செய்து, மீதியைத் தள்ளி விடும். எனவே கொழுத்து, தொங்கியும் தொப்பையுமாய் இருப்பவர்களுக்கும் உட்டியாண நௌலி, மிகச் சிறந்த மார்க்கம்.

மிகவும் கனத்தவர்கள், மிக மெல்லியவர்களாய் ஒடிச லாய் ஆக வேண்டுமானுலும், அது அசாத்தியம். சாதாரண மாய்க் கட்டு மஸ்தாய் இருக்கலாம். சதைகள் குலுங்காமல்,

தொப்பை தள்ளாமல், புருஷ்டம் பெருக்காமல், அநாவசியச் சதைகள் இல்லாமல் இருக்கலாமே தவிர முற்றும் கரைந்து மிக ஒல்லியாய் ஆக முடியாது. அவரவர்களின் பிறவி, குடும்பப் பரம்பரையாக வந்ததைச் சிறிது மாற்ற முடியும். பார்க்க விகார மில்லாமல் அழகாய் சதை இறுகி அழுத்த மாய்க் கட்டுமஸ்தாய் இருக்கலாம். இதற்கு இவ் வுட்டி யாணு, நௌலியும், மற்ற ஆசனங்களும் உதவி செய்யும். ஆக, மிக மெலிந்தவர்கள் நடு நிலையடையவும், மிகக் கனத்த வர்கள் நடு நிலையடையவும் உதவும். முன் சொன்னவர் களை விட பின் சொன்னவர்கள் சதைப் பற்றுடன் கட்டு மஸ்தாய் இருப்பார்கள்.

சிலருக்குத் தாதுபல மில்லாமையினாலும் எலும்பும் தோலுமாய் இருப்பார்கள். இது பிறவிப் பயனாகவும் ஏற் படுவ துண்டு. தன்னாலும், சகவாச தோஷத்தினாலும் அப்படி ஆவ துண்டு. இவர்களுக்குத் தாது தன்னிச்சை யில் அடங்காது. தானாகப் பல விதத்தில் வீணாகிக் கொண் டிருக்கும். எந்த வைத்தியமும் இவர்களுக்குச் சரியான சிகிச்சை செய்யாது. உடம்பில் ஒரு வியாதியு மில்லை யென்று சொல்லி விடுவார்கள். இவர்கள் மெல்லவும் முடியாமல், விழுங்கவும் முடியாமல் தத்தளிப்பார்கள். யாரி டம் சொல்ல முடியும்! எவரிடம் முறையிட முடியும்! இருக்க யிருக்க நரம்பு தளர்ந்து, முகம் வெளுத்து, கன்னம் ஒட்டிக், கண் சொருகி, ஒளியிழந்து, சரியான பசி யும் எடுக்காமல், ஜீரணமும் ஆகாமல், இளமையில் முதுமைக் குரிய சகல சின்னங்களுடன் விளங்குவார்கள்.

இவர்களுக் கெல்லாம் தஞ்சம் அளிக்கின்றது உட்டி யாணு, நௌலி எனும் உன்னதக் கிரியைகள். இவைகளைச்

செய்வதால் தாதுப்பையும், அதன் நரம்புக் கூட்டங்களும் வலுவடைந்துவிர்த்தி ஆகின்றன. இப் பயிற்சியைச் செய்யும்போது தாது இரத்தத்துடன் கலக்க ஏதுவாகிறது. ஒழுகுதல் என்பது படிப்படியாய் நின்று விடும். மறுபடியும் மனிதனுய் உலகில் மற்றவர்களுடன் ஆரோக்கியமாய் உலாவலாம்.

பிரம்மச்சாரிகளுக்கு இப் பயிற்சி மிக மிக அவசியமானது. அவர்களுக்கு மாதம் ஓரிரு தடவை ஒழுகுவது இயற்கையே. தாதுப்பை நிரைந்து தளும்புவதே காரணம். அதை இரத்தத்துடன் கலக்கச்செய்தால் ஓஜசாக மாறி உன்னத பல மடையும். மனிதனுல் சாதிக்க முடியாத காரியம் இருப்பதாகவே தோன்ருது. ஞாபக சக்தி, அறிவு, ஞானம், ஆராயும் சக்தி எல்லாம் அபரிமிதமாக ஏற்படும். எல்லையில்லா ஒரு புது பலம் உடல் பூராவும் ஊடுருவிப் பரவுவதாய்த் தோன்றும். அப்பேர்ப்பட்ட சக்தியை அளிப்பது உட்டியாண, நௌலி எனும் கிரியைகளே.

இதைக் கண்டு பிடித்த ஞானிகளெல்லாம் இம் மாதிரி யோக சாதனைகளைச் செய்து, மிக அற்புதமான விஷயங்களெல்லாம், நாம் சாதாரணமாய் நினைப்பதை விட, சிந்திப்பதைவிட, மிகப் பெரிதான, மிகச் சிக்கலான விஷயங்களையெல்லாம் கண்டு பிடித்திருக்கின்றனர். இம் மாதிரி கலைகளெல்லாம் அக்கால முறைப்படி குரு சிஷ்ய முறையாகவே வந்து கொண்டிருந்தது. பின் வந்தவர்கள் அதை இரகசியமாகவே வைத்துத் தன் நிபந்தனைகளை ஏற்றுத் தன்னிடம் சிஷ்யர்களாகிறவர்களுக்கு மட்டும் சொல்லி வந்தனர். சிலர் இதையே முதலாகக் கொண்டு வியாபார முறையில்

நடத்தத் துடங்கினர். சிலர் தன்னைப் பெரிய யோகி, ஞானி என்று வணங்குகிறவர்களுக்கு மட்டும் வழங்கினர். இம் மாதிரி தான் பல அற்புதக் கலைகளெல்லாம் இரகசியமாக மறைத்து வைத்து, மறைத்து வைத்து மடிந்தே விட்டன. ஏதோ சில சந்நியாசிகள், யோகிகள் இதனை மற்றவர்களும் தெரிந்துகொள்ளட்டுமென்று எழுதி வைத்தார்கள். அவர்கள் அப்படி எழுதினதாலேயே அது அவர்களைப் போலுள்ளவர்கள் தான் செய்வது போலும் என்று மற்றவர்கள் வாளா விருந்தனர். நம்மைப்போன்றவர்களும் செய்யலாம் என்பதை நமக்கு பகவத் கீதையே எடுத்துக் காட்டுகின்றது. எனவே எல்லோரும் இந்த அற்புத சாதனைகளைக் கைக்கொண்டு தேக திடத்துடன் வாழலாம்.

ஆனால், இந்தக் காலத்திலும் இது குரு, சிஷ்ய பரம்பரையாகத்தான் வரவேண்டுமென்று சொல்பவரும் உண்டு. இக் காலத்தில் எந்த குருவைத் தேடி எந்த ஆசிரமத்திற்குப் போவது? ஓரிரண்டு ஆசிரமங்கள் இருக்கின்றன. அவை எத்தனை பேருக்கு இடங்கொடுக்கும்? அப்படிப் போவது தான் சாத்தியமா? நடக்கக் கூடிய காரியமா? இம் முறை அக் காலத்தில் சரியான தாய் இருக்கலாம். இக் காலத்தில் நடக்கக் கூடிய காரியமாக வல்லவோ பேச வேண்டும். வீணைய்த் தர்க்கிப்பதில் யாது பயன்? இக் காலத்துக் கேற்றாற் போல் பத்திரிகைகளின் மூலமும், புத்தகங்களின் மூலமும் ரேடியோ, சினிமாக்களின் மூலமும், பிரசாரம் செய்ய வேண்டும். இதற்கெல்லாம் தாராள மனப்பான்மை வேண்டும். இரகசியம், மூடு மந்திர மெல்லாம் இக் காலத்துக்கு உதவாது. அவைகளெல்லாம் சுய நல வாதிகளின் போர்வையாகும்.

குழந்தைகளுக்கும், மாணவர்களுக்கும் யோக ஆசனங்களைப் போதிக்க ஏற்பாடு செய்ய வேண்டும். மேல் நாட்டு விளையாட்டுகளுக்கு முதன்மை ஸ்தானம் வழங்கப் படுகின்றது. இதனுல் எவ்வளவு செலவுகள் ஆகின்றன என்பது சொல்லத் தேவை யில்லை. நம் நாட்டு விளையாட்டுகளை, நம் நாட்டுக் கலைகளை, அதுவும் முக்கியமாய் யோகாசனங்களை நமது மாணவர்கள் பயில ஏற்பாடு செய்ய வேண்டும். இதற்காகச் சட்டமும் இருக்கின்றது. ஆனுல் நடை முறையில் நடத்து வாரின்றித் தூங்குகின்றது. இனியாவது விழிப்படைந்து அதை அமலுக்குக் கொண்டு வந்தால் நமது நாடு சீர்படும். நமது மாணவர்கள் தேகதிடமுடன் இருப்பார்கள். ஆரோக்கியமாய் இருப்பார்கள். பெரியவர்களானுலும் நோய் நொடிகளின்றிச் சுகமாய் வாழ அஸ்திவாரம் போட்டது போல் இருக்கும்.

அத்தியாயம் 11.

சவாசனம் அல்லது சாந்தி ஆசனம்

பெயரைப் பார்த்ததும் பயந்துவிட வேண்டாம்! சவாசனம் என்றதும் "சவம் போல் ஆக வேண்டுமா! ஏது? இத்தனை நாள், நாம் வாழப் பிறந்தோம்; சுகமாய் இருக்கப் பிறந்தோம்; நோய்களை வெல்லுவோம்; அதற்காக ஆசனங்களைப் பழகுங்கள் என்று சொல்லி வந்து, கடைசியில் சவம்போல உணர்ச்சியில்லாக் கட்டையாகுங்கள் என்று சொல்லுகிருரே "என்று நினைக்க வேண்டாம். பெயரைப் பார்த்தால் சற்று அருவருப்பாகத்தான் இருக்

கிறது. அதனுல் சவாசனம் என்ற பெயரை மாற்றி நான் சாந்தி ஆசனம் என்று நாமகரணம் செய்திருக்கிறேன். இனி இதை நாம் இப்பெயரைக் கொண்டே அழைப்போம். சிலர், பெரியோர்கள் வைத்த கறுப்பையா, மூக்கையா, கறுப்பாயி போன்ற பெயர்களை மாற்றி, மேகநாதன், சுந்தர், ஸ்யாமளா என்று வைத்துக் கொள்ளவில்லையா? அப்படி மாற்றின தாக இருக்கட்டுமே!

சாந்தி ஆசனத்தை, செய்ய வேண்டிய ஆசனங்களை எல்லாம் செய்து முடித்த பின், ஓய்வுக்காக, சாந்திக்காக, ஆசனங்களினுல் பெற்ற பலனை பூர்ணமாய் அனுபவிப் பதற்காகச் செய்ய வேண்டும். இந்த ஆசனத்தைக் கட்டாயம் கடைசியில் செய்தே ஆக வேண்டும். ஒரு ஆசனத்தைச் செய்தாலும் சாந்தி ஆசனத்தைச் செய்ய வேண்டும். இரண்டு ஆசனங்களைச் செய்தாலும் இதைச் செய்ய வேண்டும். பத்து, பதினுறு ஆசனங்களைச் செய் தாலும் கடைசியில் இதைச் செய்யத்தான் வேண்டும். அப்பொழுது தான் ஆசனத்தைப் பூரணமாய் செய்த தாகும். ஆனுல் ஒவ்வொரு ஆசனத்துக்கு இடையிலும் இதைச் செய்வதல்ல. "இது என்ன? இதுவும் ஒரு ஆசனமா? வெறுமனே படுத்திருப்பது தானே? இதில் நேரத்தை வீணுய்க் கழிப்பானேன்?" என்று அசட்டை பண்ணக்கூடாது. என்ன அவசரக் காரியமாய் இருந்தா லும் இதைக் குறைந்தது ஐந்து நிமிஷங்களாவது செய்து விட்டுத்தான் வேறு காரியத்தைப் பார்க்க வேண்டும்.

ஒரு கலாசாலையில் சில வருடங்களுக்கு முன் ஆசனங் களைச் செய்து காட்டினேன். செய்து முடித்த பின்,

பிரின்சிபால் எழுந்து பையன்களை நோக்கி, "நீங்கள் இவ்வளவு நேரம், ஆசனங்களைச் செய்ததைப் பார்த்தீர்களல்லவா? இது வாலிபர்களாகிய உங்களுக்கு மிக இன்றியமையாதது. நீங்கள், உங்கள் வாழ்க்கையின் அஸ்திவாரம் இதன்மேல் அமைத்துக் கொண்டால், வெற்றிகரமாய் வாழ்வீர்கள். உங்களில் எத்தனை பேருக்கு இதைப் பற்றித் தெரியும்? யாருக்காவது ஆசனங்களைச் செய்யத் தெரியுமா?" என்று கேட்டார். "நான் செய்வேன்," "நானும் செய்கிறேன்" "எனக்குச் சில ஆசனங்கள் தெரியும் சார்" என்று மூலைக்கு மூலை சில மாணவர்கள் எழுந்து சொன்னார்கள். உடனே பிரின்சிபால் "எதோ! செய்து காண்பியுங்கள்!" என்று அவர்களுக்கு உற்சாக மூட்ட வேண்டிச் சொன்னார். சில மாணவர்கள் அவரவர்களுக்குத் தெரிந்ததைச் செய்து காட்டிக் கொண்டி-ருந்தனர். அந்த சமயம் ஒரு மாணவன் எழுந்தான். மற்றெல்லா மாணவர்களும் அவனைப் பார்த்து பலமாய்ச் சிரித்துக் கை தட்ட ஆரம்பித்தனர். அவனும் சிரித்துக் கொண்டே மேடையின் மேல் வந்தான். "கொழு கொழு" என்று சதை வைத்து, புளி மூட்டையைப் போல் இருக்கும் இவன் "என்ன ஆசனத்தைப் போடப் போகிறான்" என்று எல்லோருடைய கண்களும் அவனையே ஆர்வமாய் நோக்கின, மேடை மேல் வந்த மாணவன், நீள படுத்து விட்டான். சிறிது நேரமான பின் வீரன் போல் எழுந்து நின்று "இது சாந்தி ஆசனம்" என்றான். மற்ற மாணவர்கள் கைதட்டி "ஓ, இதுவும் ஒரு ஆசனமா" என்று கேலி செய்தனர். "சந்தேக மிருந்தால் இப்பொழுது செய்து காட்டிய ஆசிரியரிடம் கேளுங்கள் சார்! அவரும் இதைச் செய்தார் சார்" என்றான். எல்லோரும் வயிறு குலுங்கச் சிரித்தனர்.

இதைப் போல சிலர் நினைக்கலாம். இது என்ன வெகு சுலபம் தானே! "வெறுமனே படுத்திருப்பது ஒரு கஷ்டமா" என்ன வென்று நினைக்கலாம். ஆம். பார்க்கச் சுலபம் தான். ஆனால் செய்தால் அப்படிச் சுலபமாய் நினைக்க முடியாது. கை, கால், உடலை மடக்கிச் செய்யும் ஆசனங்களையாவது சில நாட்களில், சில மாதங்களில் சரியாய்ச் செய்து விடலாம். சாந்தி ஆசனம் அப்படியல்ல. இந்த ஆசனம் சித்தியாகச் சிலருக்கு ஆறு மாதங்களாவது ஆகும். சிலருக்கு ஒரு வருடமும் ஆகும். சிலருக்கு ஒன்றரை, இரண்டு வருடங்கள் கூட ஆகலாம். அவரவர்களின் மனோபலத்தைப் (Will Power) பொருத்திருக்கிறது.

மற்ற ஆசனங்களில், உடலை நீட்டி, மடக்கி, உயர்த்திச் செய்ய வேண்டுமானால், இதில் உடலைத் தளர்த்திச் செய்ய வேண்டும். ஒவ்வொரு அவயமும், ஒவ்வொரு பாகமும் தளர்த்தப்பட வேண்டும்; இளக்கப்பட வேண்டும். அதை மனத்தினால் தான் செய்ய முடியும். மனதினால் அவ்வளவு சுலபத்தில் அங்கங்களைத் தளர்த்தி வைக்க முடியாது. பல நாட்கள், பல தரம், நயமாய்க் கெஞ்சிக் கூவி, வேண்டிக் கொள்ள வேண்டும். உடலுக்கு சாந்தி ஜெபம் அளிக்க வேண்டும். அப்படிச் செய்யும்போது உண்டாகும் சுகம் அபரிமிதமானது; பலன் கணக்கற்றது. மனிதன் தன் சக்தியை உணருகிறான்; அடைகிறான்.

இதைச் செய்யப் புகுவதற்கு முன் சாதகர்கள் சற்று, நமது உடல் அமைப்பை, உறுப்புகளைப் பற்றித் தெரிந்து கொண்டால் நல்லது. இல்லையானால் இதைச் செய்வது

அசாத்தியம். ஹென்ரி அரசனுக்கு எத்தனை குமாரர்கள்? கிரேக்கர்கள், டிராயின்மேல் படை எடுத்தது எந்த வருஷம்? மிஸிஸிப்பி நதியின் உற்பத்தி ஸ்தானம் எங்கே? நயாகரா நீர் வீழ்ச்சி எவ்வளவு அகலத்தில், எவ்வளவு உயரத்தில் இருந்து விழுகிறது? ரோமாபுரி ராணிகளின் வரலாறென்ன? என்றெல்லாம் படித்து, அதை ஞாபகப் படுத்திக் கொள்வதை விட, நமது சரீர அமைப்பைப் படித்துத் தெரிந்து கொள்வது அப்படி ஒன்றும் பிரமாதமான காரியமல்ல. இப் புத்தகத்திலேயே அங்கங்கே வெளி யிட்டிருக்கும் சித்திரங்களை சிறிது நேரம் கவனித்தாலே உடல் அமைப்பு விளங்கிவிடும்.

நமது உடலை மூன்று பாகங்களாகப் பிரிக்கலாம். (1) தலை. (2) மார்பு, வயிறு. (3) கை, கால்கள். (1) தலையில் மூளை, கண்கள், காதுகள், மூக்கு, வாய், பற்கள், பிட்யூடரி, பினியல்பாடி, தைராய்ட், பாரா தைராய்ட் முதலியன இருக்கின்றன. (2) மார்பில் சுவாசகோசம் அல்லது நுரை ஈரல், இருதயம்; வயிற்றில் இரைப்பை, சிறு குடல், பெருங்குடல், பித்தப்பை, கல்லீரல், மண்ணீரல்,பாங்கிரியாஸ், குண்டிக்காய், அட்ரேனல் கோளம் முதலியன இருக்கின்றன. (3) கைகளில் தோள் பட்டைகள், முழங்கைக்கு மேல்பாகம், முழங்கைக்குக் கீழ்பாகம், விரல்கள், கால்களின் துடைகள், முட்டிகள், கெண்டைக்கால், பாதங்கள் முதலியனவும் இருக்கின்றன. இதை மட்டும் தெரிந்து கொண்டால் போதும். இனி சாந்தியாசனம் செய்யும் விதத்தைப் பார்ப்போம்,

சாந்தி ஆசனம் செய்யும் விதம்

விரிப்பில் மல்லாந்து படுக்கவும். இரண்டு கால்களும் சேர்ந்தாற் போல் நீட்டி வைக்கவும். கைகளை பக்கத்தில் உடலைச் சேர்ந்தாற்போல் வைத்துக் கொள்ளவும். உள்ளங் கைகளையும், விரல்களையும் தன் இச்சையாகப் பாதி மூடியும், மூடாமலும் இருக்கலாம். கழுத்து நேராய் வளையாமல் இருக்க வேண்டும். பக்கங்களில் திருப்பாமல் நேராய் முகம் மேல்க் கூரையை நோக்கி இருக்கவேண்டும். கண் களைப் பூராவாகவும் மூடிக் கொள்ளலாம். அல்லது லேசா கப் பாதி மூடியும் இருக்கலாம். இவைகளில் எல்லாம் விறைப்பே கூடாது. தன் சுபாவப்படி விட்டுவிட வேண் டும். உடலைத் தளர்த்தி நெகிழ விடவும். சித்திரம் 105-ஐ கவனியுங்கள். சற்றுகூட விறைப்பாய் உடலை வைத்துக் கொள்ளக்கூடாது. உடலில் எந்த பாகமும் பிகுவாய் இழுத்து வைத்துக் கொள்ளக் கூடாது. எல்லாம் நெகிழ விட்டுத் தளர்த்தியாய் இருக்கும்படி பார்த்துக் கொள்ள வும். இது முதல் படி.

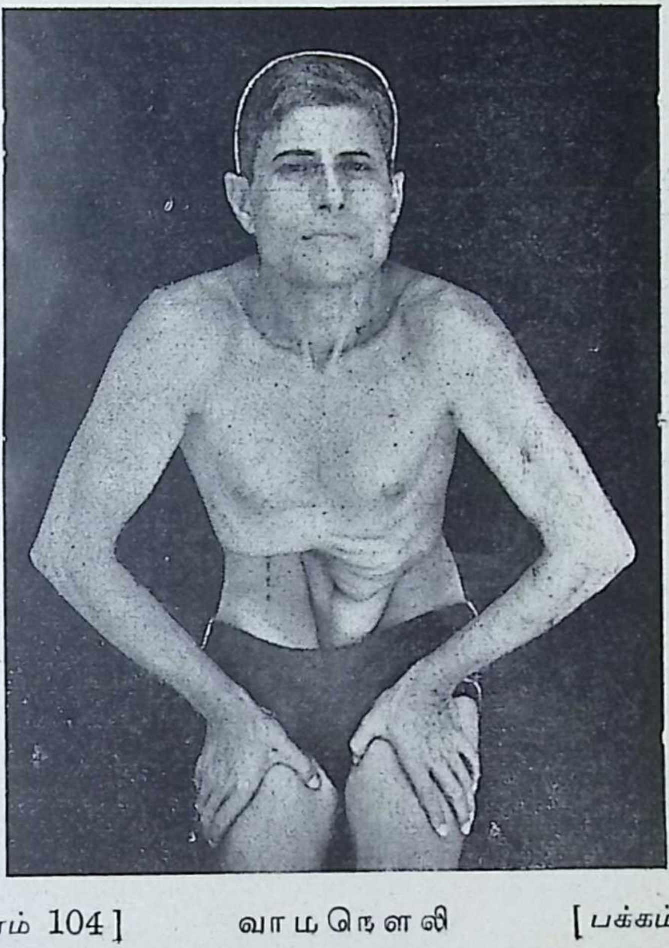
மனதை வேறெதிலும் செல்ல விடாமல், எதையும் நினையாமல், எந்த எண்ணத்தையும் மனத்தில் நுழைய விடா மல் தடுக்கவும். உடல் அவயவங்களைக் கால் நுனி முதல், தலை முடிவரை ஒவ்வொன்றாய் மனத்தினால் கீழ் வருமாறு பாவித்து அனுபவிக்கவும். நல்ல வெயிற் காலத்தில் உட லின் மேல் தென்றல் காற்று பட்டால் எவ்வளவு சுகமாய் இருக்கும்! அதை நினைவூட்டிக் கொள்ளவும். அக் காற்று சரீரத்தின் மேல் படுவதாகவும், அது ஊர்ந்து சரீரம் முழு வதும் பரவி புளகாங்கித மடைந்து இன்பம் அனுபவிப்ப

தாகவும் நினைத்துக் கொள்ள வேண்டும். வாய்க்கால்களின் ஓரங்களில் வண்டல் மண் காய்ந்து, பில்லை பில்லைகளாய்ப் பக்கு பக்காய் வாய்க்கால் தண்ணீரில் விழுந்து விடுவதைப் பார்த்திருப்பீர்கள். அதைப் போல், நமது சரீரத்திலுள்ள உபாதைகள், கஷ்டங்கள், நோய்கள், சோர்வுகள் எல்லாம் கழன்று கழன்று அந்த வசந்தகால நீரோடையில், காய்ந்து போன மண் பத்தைகள் விழுவதுபோலவும், சோர்வு, நலிவு, களைப்பு எல்லாம் தீர்ந்து பூரண சுகமாய் இன்பமாய் இருப்பதாகவும், மனத்தினால் நினைத்துக் கொள்ள வேண்டும். இது இரண்டாவது படி.

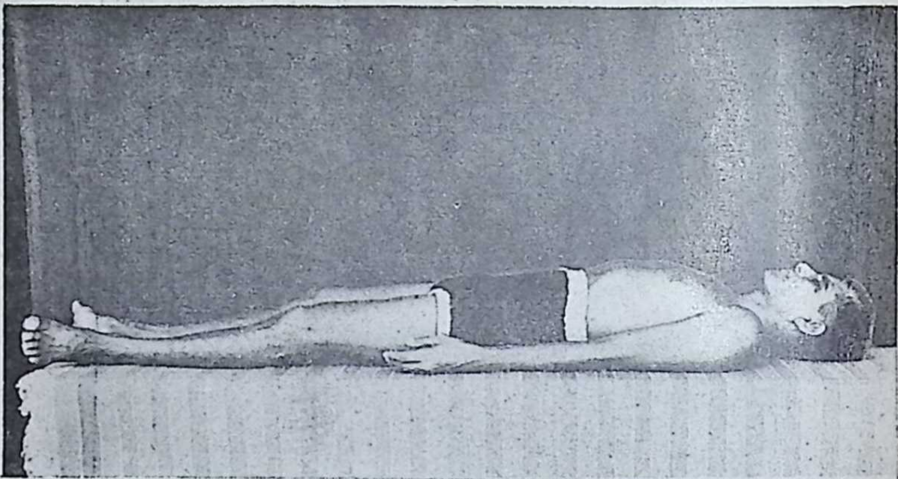
அதே இன்ப நினைவுடன், அதே நிலை கலையாமல் அவயவங்கள் ஒவ்வொன்றையும் நினைக்க வேண்டும். ஒவ்வொரு அங்கமாக நினைத்து, அந்தந்த அங்கத்திற்குத் தக்க சாந்தி ஜெபத்தை உச்சாடனம் செய்து, உற்சாகம், ஊக்கம் அளித்துக் கடமைகளை நினைவுறுத்தி, தளர்ச்சியை அளித்து 'நீ இளைப்பாறுவாயாக உனக்குப் பூரண சுகம் கிடைப்பதாக' என்று மனத்தினால் நினைக்க வேண்டும். மனம் உடலின் உள் பாகத்தையே ஊர்ந்து செல்ல வேண்டும். மேல் பக்கமாக நினைக்கக் கூடாது.

சாந்தி ஜெபம்

"கால் விரல்களே! உங்களுக்குத் தளர்ச்சி அளிக்கிறேன்; ஓம் சாந்தி. பாதங்களே! தளர்வீர்களாக; ஓம் சாந்தி. கணுக்கால்களே தளர்வீர்களாக; ஓம் சாந்தி. கெண்டைக்கால்களே! பலம் அடைவீர்களாக; தளர்ச்சி உண்டாகட்டும்; ஓம் சாந்தி. முழங்கால்களே! விழிப்பாய் இருங்கள்; துர் நீரைச் சேர விடாதீர்கள்; ஓம் சாந்தி.



சித்திரம் 104] வாமதௌலி [பக்கம் 672



சித்திரம் 105] சாந்தி ஆசனம் [பக்கம் 687

துடைகளே! தளர்வீர்களாக; இதோ உங்களுக்குச் சுகமளிக்கிறேன்; ஓம் சாந்தி. ஒ மர்மஸ்தனமே! நீ பூரணமாய் இருக்கிறாய்; ஆரோக்கியமாய் இருக்கிறாய்; அடக்கமாய் இரு. என் இஷ்டப்படி நடப்பாயாக; ஓம் சாந்தி! கணுக்கால்களே. தளர்வீர்களாக; ஓம் சாந்தி. மலக் குடலே! உன்னிடம் சேரும் மலங்களை ஒழுங்காய்த் தள்ளுவாயாக; மலச்சிக்கலே ஒழி; ஓம் சாந்தி. சிறு குடலே! நீ உத்தமன்; உன் கடமையைச் சரிவரச் செய்வாயாக; ஆகாரத்திலுள்ள சத்தை நன்றாகக் கிரகித்து இரத்தத்துடன் சேர்ப்பாயாக; ஓம் சாந்தி. ஏ! ஆகாரப்பையே! உன்னை இனி வருத்தமாட்டேன்; உகந்த ஆகாரத்தை நேரப்படி அளிப்பேன்; நீயே என் வாழ்வின் ஆதாரம்; கடமைகளைச் செய்வாயாக; ஓம் சாந்தி. பித்தப் பையே! ஜாக்கிரதை! அளவான பித்தத்தை அளி; சோம்பேறித் தனத்தை விரட்டு; ஓம் சாந்தி. கல்லீரலே! உன் சக்தி அபரிமிதம்; நீ சமய சஞ்சீவி; சுகமடைவாயாக; ஓம் சாந்தி. மண்ணீரலே உன் கடமையைச் சரிவரச் செய்; ஓம் சாந்தி. பாங்கிரியாசே! வரும் சர்க்கரையை நன்றாய் மாற்றுவாய்; உன் துணை மிக அவசியம்; ஓம் சாந்தி. அட்ரேனல் கோளமே! நீயே இருதயத்தை ஆட்டி வைக்கிறாய்; அமைதியுடன் நிதானமாய் உன் பணியை ஆற்று; ஓம் சாந்தி. ஏ! குண்டிக்காய்களே! உங்கள் துணை மிக இன்றியமையாதது; நீங்கள் விஷத்தை அகற்றுகிறீர்கள். உறுதியுடன் வேலை செய்வீர்களாக; ஓம் சாந்தி. டயாப்ரமே! உன் அடியில் கிடைக்கும் அவயவங்களை விட்டு விடாதே; நல்ல பயிற்சி வாங்கு; ஓம் சாந்தி.

மனதை உள் முகமாய் நுரை ஈரல்களை நினைத்து அதன் ஒவ்வொரு சிறிய துவாரங்களிலும் ஆரோக்கியம்

நிறைந்து தளும்புவதாகப் பாவனை செய்து கொண்டு, "உன்னால் தான் உடல் வாழ்கிறது; நீயே பிராணனை அளிக்கிறாய்; கரியமில வாயுவைத் துரத்தி அடிக்கவும்; பிராண வாயுவினால் இரத்தத்தைச் சுத்தம் செய்யவும்; க்ஷயம், காசக் கிருமிகளுக்கு இடம் கொடாதே; என்றும் ஆரோக்கியமாய் இரு; ஓம் சாந்தி. ஏ! இருதயமே! என் அப்பனே! உனக்கு அனந்த கோடி நமஸ்காரம்" என்று மனதால் அதை மூன்று தடவை பிரதக்ஷணம் செய்து விட்டுப் பிறகு, "நீ மிகவும் பலவான்; சத்தியவான்; இவ் வுடலைக் காப்பது உன் கடன்; சரீர சதைகளுக் கெல்லாம் இரத்தத்தைப் பாய்ச்சி அனுப்புவாயாக; உனக்குப் புத்துயிர் அளிக்கிறேன். ஒரே நிதானமாய் அமைதியாய் உன் பணியாற்று! ஓம் சாந்தி. தோள்களே! நீங்கள் பலவான்கள்; அழகை அளிப்பவர்கள்; ஓம் சாந்தி. கைகளே! நீங்கள் ஆரோக்கியமாய், சுகமாக இருப்பீர்களாக; ஓம் சாந்தி. விரல்களே! நீங்கள் சிருஷ்டியின் துணை; நீண்ட நாள் ஆரோக்கியமாய் இருப்பீர்களாக; உங்களைத் தளர்த்துகிறேன்; ஓம் சாந்தி."

"தைராய்டே! உன்னத உயிர்த் துணைவா! நீயே எல்லாவற்றிற்கும் கர்த்தா; உன் கிருபை யில்லாது இவ்வுடல் உய்யாது; நீ சிரஞ்சீவியாக வாழ்வாயாக; இதோ உனக்குப் பூரண சக்தி அளிக்கிறேன்; ஓம் சாந்தி. பாரா தைராய்டே! நீ தைராய்டுக்குத் துணை புரிந்து சரியாய் கவனித்துக் கொள்; ஓம் சாந்தி. வாயே! நீ உத்தமன்; நல்ல வஸ்துக்களை உனக்களிப்பேன்; அடக்கமாய் இரு; ஓம் சாந்தி. பற்களே! நீங்கள் உறுதியுடையவர்கள்; சுத்தமாய் ஆரோக்கியமாய் இருப்பீர்களாக; ஓம் சாந்தி. நாசித் துவாரங்களே! பிராணனை அளிக்கும் வாசல்களே! சுத்த

மாய் ஆரோக்கியமாய் இருங்கள்; ஓம் சாந்தி. ஏ கண்களே! கண் மணிகளே! நீங்கள் உடலின் ஜன்னல்கள்; உங்கள் மூலம் உலகைப் பார்க்கிறேன்; உங்கள் பார்வை நீடிப்ப தாக; ஓம் சாந்தி. காதுகளே! உங்கள் அமைப்பு விசித்திர மானது; நுட்பமானது; வாழ்க உங்கள் சேவை; ஓம் சாந்தி. ஏ பிட்யூடரியே! நீயே கர்த்தா; அரசன்; உன் துணையில்லாமல் வாழ முடியாது; உன் கடமைகள் அனந் தம்; என்னை வாழ்விப்பாயாக; மனிதனுக்குவாயாக; மகத் தான சக்தி உனக்கு அளிக்கிறேன், ஓம் சாந்தி. பினியல் பாடியே! பிட்யூடரிக்கு நன்கு துணை புரிவாயாக; ஓம் சாந்தி. மூளையே! வாழ்க! நீ விசித்திரப் பொறி; உன் ஆணையால் சகலமும் நடக்கிறது. இதோ அமைதி அளிக் கிறேன். சக்தி அளிக்கிறேன்'' என்று மூன்று தடவை மூளையை மனதால் பிரதட்சணம் செய்யவும். இது மூன்றா வது படி.

பிறகு மனதைப் புருவ மத்தியில் நிறுத்தித் தியானத் தில் இருக்கவும். இது நான்காவது படி. தியானத்தில் இருக்கும்போது, குத்து விளக்கின்திரி தீபம் எரிவது போல் பாவித்து ஜோதியை நினைத்துக் கொள்ளலாம். ஸஹஸ்ராரமாகிய தாமரை மலர்வதாகவும், ஜோதி மயமாய்த் திகழ்வதாகவும் பாவனை பண்ணித் தியானத்தில் இருக்க லாம். ஓம் எனும் பிரணவம் பிரகாசத்துடன் சுடர் விட்டு ஜொலிப்பதாகவும் நினைத்துத் தியானம் பண்ணலாம். எல் லாம் புருவ மத்தியில் இருப்பதாகவே மானசிகமாக நினைத்து தியானம் பண்ண வேண்டும்.

மூன்றுபடிகளும் செய்யக் குறைந்தது ஆறு எழு நிமி ஷங்களாகும். நான்காவது படியாகிய தியானத்தில் குறைந்

தது ஐந்து நிமிஷங்களாவது இருக்க வேண்டும். மேற்கொண்டு அவரவர்கள் இஷ்டப்படி பத்து பதினைந்து நிமிஷங்கள்கூட இருக்கலாம். ஆனால் தூங்கி விடக் கூடாது.

மேற்படி சாந்தி ஜெபத்தை மனப் பாடம் செய்து கொள்ளலாம். அல்லது சாந்தி ஜெபத்தின்போது வரிசைப்படி அவரவர்கள் இஷ்டமாய்க் கற்பனை செய்தும் சொல்லாம்.

சாந்தி ஜெபம் சொல்லி வரும்போது சில அவயவங்களின் பெயர்களைத் தமிழில் சொல்லாமல் ஆங்கிலத்தில் சொல்ல வேண்டி யிருப்பதற்கு வருந்துகிறோம். அந்த அவயவங்களுக்கெல்லாம் இன்னும் சரியான தமிழ்ப் பதங்களைக் கண்டு வழக்கத்தில் தாராளமாய் வரவில்லை. எப்படிச் சொன்னால் என்ன? கடவுளை யார் யார் எந்தப் பெயர் கொண்டு அழைத்தாலும், அது கடவுளை நினைத்துச் சொல்லுவதால் அது கடவுளையே சேரும், அது போலத்தான் இதுவும்!

சாந்தி ஆசனப் புலன்

சாந்தி ஆசனத்தில் முதல் படியைச் சரியாய்ச் செய்த பின் தான் இரண்டாவது படிக்குப் போக வேண்டும். எல்லா அவயவங்களும் தளர்ந்து விட்ட தென்று நினைப்பு உண்டாகும். கவனித்துப் பார்த்தால் கால்கள் விறைப்பாய் விரல்களை நீட்டி வைத்திருப்பார்கள். சிலக்கு இடுப்பு இறுக்கமாய் விறைத்திருக்கும். இதை யெல்லாம் கவனித்து முதலில் சரிபார்த்துக் கொள்ள வேண்டும். சிலருக்குக் குதிகால்கள் ஒட்டினாற்போல் சேர்த்து வைக்க வேண்டுமானால் சற்று விறைப்பாய் வைத்தால் தான் முடியும். அப்

பேர்ப்பட்டவர்கள் அரை அடி கூட இடைவெளி விட்டு இயற்கையான தளர்ச்சியுடன் வைத்துக் கொள்ளலாம். சிலருக்குக் கைகளை உடலைச் சேர்த்தாற்போல் தளர்த்தி வைக்க முடியாது. அவர்கள் சற்று தூரம் ஐந்தாறு அங்குலம் தள்ளி வைத்து, இயற்கையாய்த் தளர்த்தலாம். சிலரின் உடல் அமைப்பு மாறியும் இருக்கும். ஆனால் அதற்காக உடலை வளைத்து இஷ்டப்படி இருக்கக் கூடாது. முதுகெலும்பு, கழுத்து, சிரசு இவைகளை நேராய் இருத்தித் தளர்த்திவிட வேண்டும். இது சரியாய் வந்தது என்பதற்கு அடையாளம் என்னவென்றால், சாந்தி ஜெபம் பண்ணும் போது, யாராவது ஒரு காலையோ கையையோ பிடித்துத் தூக்கினால், அவை உங்கள் வசமில்லாமல் தளர்ந்து இருக்கும். இப்படிப் பூரண தளர்ச்சி கிடைக்கப் பல நாட்கள், சிலருக்குப் பல மாதங்கள் கூட ஆகும்.

இம் மாதிரி தளர்த்துவதால் உண்டாகும் பலன் அபரிமிதமானது. நரம்புகள், தசைகள், இருதயம் முதலியவைகள் எல்லாம் மட்டற்ற பலன் அடைகின்றன. நாம் கையையோ அல்லது எந்த பாகத்தையோ மடக்கினால் அங்குள்ள தசைகள் சுருங்குகின்றன. அந்தத் தசைகளிலுள்ள குளுகோஜைன் மாறுதலடைந்து லாக்டிக் அமிலமெனும் விஷமாக மாறுகிறது. அவ்விஷத்தை மாற்ற பிராணவாயு வேண்டும். நாம் மீண்டும் மீண்டும் கையை அசைக்க அசைக்கப் பிராணவாயு நிறைந்த சுத்த இரத்தம் அவ்விடத்திற்குக் கொண்டுவர வேண்டும். அதற்குத் தான் நாம் சீக்கிரம் சீக்கிரமாகப் பெரு மூச்சு வாங்குகிறோம். அடிக்கடி மடங்கின இடத்தில் வலிப்பதற்குக் காரணம், இந்த லாக்டிக் அமிலம் அதிகமாகி விடுவதினால் தான்.

இவை சிதைந்து கரிமலமாகவும், நீராகவும் மாறுகிறது. அப்பொழுது தான் இரத்தம் கெட்ட இரத்தமாக மாறுகிறது. அதிலுள்ள நீர், குண்டிக்காய்களில் சிறு நீராகப் பிரிந்து, பிறகு நுரையீரலில் கரியமலவாயுவாக வெளியேறி பிராண வாயுவினுல் நிரப்பப் படுகிறது. இந்தவேலை நமது சரீரத்தில் இடை விடாமல் நடைபெற்றுக் கொண்டிருக்கிறது.

இதற்கு முன் சொல்லிய ஆசனங்களில், உடல் அவயவங்கள் எல்லாம் நீட்டியும். மடக்கியும் நிமிர்த்தியும் வேலை செய்தன. அதற்கெல்லாம் இந்த சாந்தி ஆசனத்தில் தளர்ச்சியைக் கொடுத்து, அதற்குப் புத்துயிர் கொடுக்கப் படுகிறது. வளரும் குழந்தை ஒரு சிறு காரியம் செய்து விட்டாலும், பெற்ருேர்களிடம் ஓடி வந்து பெருமையாய்க் காட்டும். அப்பொழுது அக் குழந்தை செய்த காரியத்திற்காக ஒரு சபாஷ் போட்டு மெச்சி நமது சந்தோஷத்தைத் தெரிவிக்க வேண்டும். அப்பொழுது தான் குழந்தையின் மனம் வளர்ச்சி அடையும். மேற்கொண்டு பல நல்ல காரியங்களேச் செய்ய திட்டமிடும். ஆனல் பெற்ருேர்கள் அக் குழந்தையின் வேலையை அனுவசியமென்று கவனியாது "போடா பயலே, உனக்கென்ன வேலை" என்று அசட்டை செய்தால், அக் குழந்தையின் நிலை என்ன வாகும்? உற்சாகமிழந்து, மனே பலம் குன்றி, சோர்வு அடைந்து, எதையும் செய்ய முயற்சிக்காமல் சோம்பேறியாகிவிடும். அதைப்போலத் தான் நமது உடலும். இத்தனே நேரம் வளேத்து, நீட்டி, மடக்கிப் பல ஆசனங்களேச் செய்த தசைகளுக்குத் தளர்ச்சி என்ற சபாஷ் பட்டத்தைச் சூட்ட வேண்டும்; மனேகற்பனையில் சுகமளிக்க வேண்டும்; துதிபாட

வேண்டும்; தளர்ச்சியைக்கொடுக்கவேண்டும் அப்பொழுது தான் உடல் களைப்பு நீங்கி, உற்சாக மடைந்து, பூரண சக்தியும் பலத்தையும் பெறும்

தளர்ந்த தசைகளுக்கும் அவயவங்களுக்கும், பூரண மாய்ப் பிராணவாயுப் பாய்ச்சலை இரத்தம் அளித்து அதன் களைப்பைப் போக்குகிறது.

சாந்தி ஆசனத்தின் இரண்டாவது படி சுக மளித்தல்; கஷ்டம் களைதல். இதனுடைய மகத்துவம் சொல்லில் அடங்காதது. மனதால் ஆகாத காரியமில்லை என்பர். 'மனத்தின் வடிவமே மனிதன்' என்று மனோதர்ம சாஸ்திரம் சொல்லுகின்றது. மனதின் வலிமை மகத்தானது. மெஸ்மெரிசம் என்பது அதன் ஆரம்பப்படி தான். காய்ந்த எண்ணெய்க் கொப்பரையில் குளிர்ந்த ஸ்நானம் பண்ணின பிரஃலாதன் என்ன! விஷத்தை அமிர்தமாக அருந்திய மீரா என்ன! கல்லைக் கட்டிக் கடலில் பாய்ச்சியும், தெப்பமாக மிதக்க விட்ட திருநாவுக்கரசு என்ன! இவர்கள் எல்லாம் மனத்தை அடக்கின மகாத்மாக்கள். மனோ சக்தி நமக்குப் பழைய சொத்து. அது கவனிப்பாரற்றுக் கலைந்து போயிற்று. இன்று அமெரிக்கா போன்ற நாடுகளில் இதற்காகப் பல சங்கங்களை அமைத்து ஆராய்கின்றனர். அவர்கள் வெளியிடும் ஆராய்ச்சிகளை அதாவது நமது பழைய சாஸ்திரங்களை இப்பொழுது விழுந்து, விழுந்து படிக்கிறோம்.

இந்தக் காலத்தில் நாம் பி. ஏ. எம். ஏ. என்று படித்தவர்களைப் படிப்பாளிகள் என்கிறோம். நம் முன்னோர்கள்

அக் காலத்தில் மனோ தத்துவத்தை உணர்ந்து, ஆத்மாவை அறியப் பல சாஸ்திரங்களைக் கற்று தேர்ச்சி பெற்றவனையே அறிந்தவன், கற்றவன் என்றனர். இந்தக் காலத்தில் ஏட்டுக் கல்விக்கே மதிப்பு. உண்மை அறிவிற்கு ஆதரவு கிடைக்காமல் போய் விட்டது. மனமா? எங்கே அதைக் கண் முன் காட்டு. ஆத்மாவா? அப்படியும் ஒன்று இருக்கிறதா? எல்லாம் கற்பனை தான்! இருக்கிறது என்றால் எங்கே காட்டு? எப்போது அதைக் காட்ட முடியவில்லையோ, அல்லது பார்க்க முடியவில்லையோ, அது இல்லை தான். அப்படி கண்ணால் பார்க்க முடியாமல் ஒன்று இருக்கிறது என்றால், இருந்து விட்டுப் போகட்டுமே! நமக்கென்ன சம்பந்தம்! என்று தர்க்க வாதம் பேச ஆரம்பித்து விடுகிறார்கள்.

அருட் ஜோதி ஸ்ரீ. இராமலிங்க அடிகளின் "கோடையிலே இளைப் பாற்றிக் கொள்ளும் வகை கிடைத்த" என்ற பாட்டை, காலஞ் சென்ற ஸ்ரீ. கிட்டப்பா வினால் பாடப் பெற்ற இசைத்தட்டைக் கேட்டிருக்கின்றீர் களல்லவா? அதைக் கேட்கும் போது நமக்கு என்ன உணர்ச்சி ஏற்படுகின்றது? கோடைகாலத்திலே, ஒருகுளிர்ந்த நிழலில், மேடைமேல் வீற்றிருப்பதாகவும், மெல்லிய பூங்காற்று வந்து உடலில் படுவதாகவும், அதனால் உடல் பூரித்துப் புளகாங்கிதம் அடைவது போலவும், ஒரு சுகம் உண்டாகிறதை அனுபவித்திருக்கிறோ மல்லவா? உண்மையில் நாம் அப்படி மேடை மேல் இருந்தா, பூங்காற்றை அனுபவிக்கிறோம்! மனோ கற்பனை தானே! ஆனால் உடல் என்னமோ அதை அனுபவித்தாற் போல் பூரிக்கிறது. நாம் ஒரு அறையில், புழுங்கிக் கொண்டிருப்போம். ஆனாலும் இப் பாட்டைக்

கேட்கும் போது இந்த உணர்ச்சி உடலுக்கு ஏற்படத் தான் செய்கிறது.

அதைப் போலத் தான் இண்டாவது படியில் சொன்ன படி சுகம் அனுபவிப்பதும்; துயரங்களைக் களைவதும். செய்து பாருங்கள். சுகம் தெரியும்.

சாந்தி ஆசனத்தின் மூன்ருவது படியாகிய ஜெபம் செய்யும் பகுதியானது மிக அற்புத மானது. மந்திர சக்தி வாய்ந்தது. மந்திர மென்பது வேறென்ன! முன் சொன்ன சாந்தி ஜெபமே மந்திரமாகும். ஒவ்வொரு அவயவமாக நினைத்து, அதைப் புகழ்ந்து, கடமையை நினைவுறுத்தி, மனே சக்தி அளித்து, சாந்தி அளித்து அவைகளைத் தளர்த்தல் என்பது சுலபமாய்ச் செய்யக் கூடிய காரியமல்ல. எதோ! செய்து பாருங்கள்! விரல்கள், பாதம், கெண்டைக்கால், துடை என்று நினைத்துவரும் போது, மனம் வேறிடத் திற்குச் சென்று எதையோ நினைத்துக் கொண்டிருக்கும்.

சாதகர்கள் அப்படி விலகிச் செல்லும் மனதை மறு படியும் திருப்பி, "ஏ! மனமே! நான் எதற்காகப் படுத் திருக்கிறேன்! அதைக் கவனியாது நீ எங்கெங்கோ செல் கிருயே! இனி இம் மாதிரி நடக்காதே. ஒழுங்காய் என் னிஷ்டம் போல் நட" என்று மறுபடியும் கால் விரல் முதல் எண்ணி சாந்தி ஜெபம் அளிக்க வேண்டும். துடை பாகத் திற்கு வந்து மனம் விஷயங்களை எண்ண ஆரம்பித்துவிட்டது என்ருல், விட்ட இடத்தி லிருந்தே மறுபடியும் தொடரக் கூடாது. முதலி லிருந்து கால்விரலி லிருந்தே ஆரம்பித்துச் செய்யவேண்டும். வயிற்று உறுப்புகளை நினைத்துக் கொண்டி ருப்போம். மறுபடியும் மனம் வேறு விஷயங்களுக்குத்

தாவத் தொடங்கி விடும். அதைத்திருப்பி, அதட்டி, நல்ல புத்தி சொல்லி, மறுபடியும் முதலி லிருந்து ஆரம்பித்துப் பழகவேண்டும். இம் மாதிரி செய்யச் செய்யப் பல நாட்கள், பல மாதங்களில் மனம் நம் இஷ்டம் போல் கால் விரலி லிருந்து ஆரம்பித்துச் சிரசு வரை விடாது நினைக்கப் பழகும்.

இந்த நிலையை நாம் அடைந்து விட்டாலே வாழ்க்கை யின் லட்சியப் படிகளில் ஒரு அடி எடுத்து வைத்தவர் களாவோம். இப்படி ஏறியவர்களின் உடல், மனம் வாழ்க்கை எல்லாமுமே ஒரு வெற்றிச் சின்ன மாக விளங்கும். முகத்தில் கடுமையான ரேகைகள் மறை யும். சாந்தம் நிறைந்த ஆரோக்கிய ரேகைகள் பரவும். கோபம் அடங்கும். காமம் அடங்கும். எந்த விஷயமும் தன்னை மீறி நடப்ப தென்பது இனி நடவாது. இச்சா சக்தி (Will Power) நாளுக்கு நாள் அதிக மாகும். பூரண புருஷனுய்த் திகழ்வான்.

நோயாளிகள் அவர்களுக்குத் தகுந்த ஆசனங்களைச் செய்து முடித்து, சாந்தி ஆசனத்தை விரலிலிருந்து நினைத்து வரும் போது, நோய் அல்லது வலி இருக் கும் பாகத்தை வந்தடைந்ததும், அங்கே மனதை ஐந்து நிமிஷங்கள் நிறுத்த வேண்டும். உதாரணமாக வயிற்று வலி உடையவர்கள் என்று வைத்துக் கொள் வோம். அவர்கள் அந்த இடத்திற்கு வந்ததும், "ஏ, வயிறே! நீ நோயற்று சுகமாய் வாழ்வாயாக! நோய் உன்னை இதோ விட்டு விலகிச் செல்லுகிறது. நோய் உன்னை அணு காது. சுகமாய் இரு. நோயே ஓடு, விலகு!" என்று பன் முறை அவைகளையே திருப்பித் திருப்பி உச்சரிக்க வேண்

டும். நோய் அவ்விடம் விட்டு விலகுவதாகவும், பிராண வாயுவுடன் இரத்தம் அவ்விடம் பாய்ந்து ஊடுருவிச் செல்வதாகவும், மனதினல் நினைத்துக் கொள்ள வேண் டும். இப்படிச் சில நாட்கள் செய்து வந்தால் நோய் அவ்விடம் விட்டு விலகுவது தெரியும். சாந்தி ஆச னத்தில் சிறிது நேரமாவது மனதை நிறுத்தப் பழகின வரின் மனம், உடல், மற்றவரின் இஷ்டத்திற்கு அடங் காது. எந்த மெஸ்மெரிசக்காரனும் வீழ்த்த முடியாது.

ஒரு நாள் ஒரு மாயாஜாலப் புலவர் என்னிடம் வந் தார். உலகெல்லாம் சுற்றுப் பிரயாணம் செய்தவர். பல மெடல்கள் பல நற்சாட்சிப் பத்திரங்கள் பெற்றவர். அமெரிக்கா சங்கங்களிலெல்லாம் அவருடைய திறமை மெச் சப் பட்டது. பூமியின் அடியில் பல நாட்கள் பெட்டியில் அடைந்திருப்பார். எல்லாவற்றிற்கும் நற்சாட்சி, போட் டோ படங்கள் உண்டு. இங்கு, சென்னையில் ஏதாவது ஒரு பெரிய சபாவில் அவர் திறமைகளைக் காட்ட ஏற்பாடு செய்யுமாறு கேட்க என்னிடம் வந்தார். சில சில்லறை வித்தைகளையும் செய்து காட்டினர். "மெஸ்மெரிசத்தால் எல்லாரையும் வீழ்த்துவேன்" என்ருர்.

உடனே எனக்கு ஒரு யோசனை தோன்றிற்று. 'இத் தனை நாளும் நாமும் ஆசனம், பிராணுயாமம், தியானம் முதலியவைகளைச் செய்கிருேமே. அதனுல் நமக்குச் சிறி தாவது பலன் ஏற்பட்டிருக்கிறதா இல்லையா' என்று சோதித்து விடவேண்டும். அதற்கு இதை விட வேறு சந்தர்ப்பம் கிடைப்பது அரிது" என்று தீர்மானித்தேன். "ஐயா! நீங்கள் சொல்வதெல்லாம் ஒப்புக்கொள்கிறேன்.

நீங்கள் முதலில் என்னை மெஸ்மெரிசத்தால் வீழ்த்துங்கள். பிறகு சபாக்களுக்கு ஏற்பாடு செய்கிறேன்'' என்றேன். அவரும் நானும் எதிர் எதிராக ஒரு பெஞ்சியில் உட்கார்ந்து கொண்டோம். முதலில் அவர் உதடுகள் அசைந்தன. இப்படி ஐந்து நிமிஷங்கள் செய்தார். எனக்கு ஒரு மாறுதலும் ஏற்படவில்லை. பிறகு எனக்குக் கேட்கும்படி சொல்ல ஆரம்பித்தார். "இதோ நீ தூங்குகிறாய், நன்றாய்த் தூங்கு. ஆழ்ந்து தூங்கு. தூக்கத்தில் மூழ்கிப் போ. இதோ! தூக்கம் உன்னைக் கவ்வுகிறது. நீ அதில் வசப்படுகிறாய்!'' என்று சொன்னார். பத்துப் பதினைந்து நிமிஷங்கள் இதையே திருப்பித் திருப்பிச் சொன்னார். ஒன்றும் மாறுதல் இல்லை. "நீங்கள் என்னையே பார்க்க வேண்டும்'' என்றார். ''நான் பார்த்துக் கொண்டுதானே இருக்கிறேன்'' என்றேன். மறுபடியும் மேற் சொன்னதையே அவர் மனதின் வேகத்தைச் செலுத்தி உக்கிரமாகச் சொன்னார். ஆக அரை மணி நேரம் ஆயிற்று. ஒரு மாறுதலும் ஏற்படவில்லை. "இன்னும் பதினைந்து நிமிஷங்களில் நான் ஒரு இடத்தில் இருக்க வேண்டும். எனக்கு வேலை இருக்கிறது. நான் போக வேண்டும். மறு முறை வாருங்கள் பார்க்கலாம்'' என்றேன். அவர் "உங்களை வீழ்த்த முடியவில்லை. நீங்கள் என்னைக் காட்டிலும் மனோவலிமை அதிகம் படைத்தவர்கள். மனம் உங்கள் வசம் இருக்கிறது'' என்றார். "சரி, இன்னொரு தடவை பார்ப்போம்'' என்றேன். அவரும் விடை பெற்றுக்கொண்டு போனவர் மறுபடியும் வரவே யில்லை.

எனக்கு உள்ளுக்குள் ஒரே மகிழ்ச்சி. நாம் சாதாரணமாய் ஆசனம் பிராணாயாமம் செய்யும் போதே, நமக்கு இந்

தக் சக்தி யிருக்கிறதென்றால், இன்னும் மேல்படிகளாகிய பிரத்யாகார, தாரணை, தியான, சமாதிகளில் எவ்வளவு விசித்திர சக்திகள் அடங்கியிருக்கும்! பெரியோர் சொல்லி வைத்ததில் பொய் இல்லை. ஆகையால் இனி இவைகளை விடவே கூடாது. முடிந்தால் மேல்படிகளுக்கும் போவது என்று தீர்மானித்துக் கொண்டேன். வாழ்க மனோ சக்தி!

தியான பலன்

மனதினால் உடல் அவயவங்களுக்குச் சாந்தி ஜெபம் அளித்து, தளர்ச்சி யாக்கி, கடைசியில் மனதைப் புருவ மத்தியில் நிறுத்தித் தியானத்தி லிருப்பது சாந்தி ஆசனத்தின் நான்காவது படியாகும். இதனால் சாதகர்களுக்கு உடல் மாத்திரம் பயனடைகிற தென்பதில்லை, மனம், ஆன்மா, எல்லாமே பயனடைகின்றன. உடலினால் மனதும், மனதினால் உடலும், இவை இரண்டினால் ஆன்மாவும் பலனடைகிறது.

மனம் அடங்குவதினால் இச்சா சக்தி, மனோ பலம் அதிகப்படுகிறது. உன்னத நோக்கங்கள், உயர் எண்ணங்கள் தான் உதிக்கும். கூட, அதை அனுஷ்டிக்க வேண்டிய மனோதிடமும் உண்டாகும். கேவலமான, அற்பமான, கீழ்த்தரமான எண்ணங்கள் உதிக்காது. அம்மாதிரி எண்ணங்களை மனதினுள் நுழையவும் விடாது. மனிதனின் லக்ஷியப்பாதை திறந்தாய் விட்டது. இனி அதில் முன்னேறுவது அவன் கடமை. கேவலமான நரகக் குழிப் பாதைகளின் கதவு அடைக்கப் பட்டு விட்டது. இனி நிம்மதியாக வாழ்க்கை யெனும் பாதையில் நடக்கலாம். கவலை, துன்பம், கஷ்டங்கள், ஏன், நோய்கள்கூட அவனை அசைக்காது.

சாந்தி ஆசனத்தில் மனதை வசப்படுத்தினவனுக்குத் தன் நோய் மாத்திர மல்ல, மற்றவர்களின் நோய்களையும் போக்கும் சக்தி ஏற்படுகிறது. மனதை மற்றவரின் நோயுள்ள பாகங்களில் செலுத்தி, நோய் போக வேண்டு மென்று ஆணை யிட்டால், அது பயந்து விலகும். யோகப் படியில் முன்னேறுகிறவனிடம் சக்திக் கனல் நிரம்பி யிருக் கும். அவனை மின்சார மனிதன் என்றாலும் தகும். நோயாளிகளைத் தொட்ட மாத்திரத்தில் குணப்படுத்துவது, நினைத்தமாத்திரத்தில் குணப்படுத்துவது எல்லாம் இன் னும் மேற்பட்ட நிலைகள். அவை, மற்றப்படிகளாகிய பிரத்யாகார, தாரணை, தியான, சமாதிகளில் கிடைக்கும். இந்தச் சாந்தி ஆசனத்தில் ஒரு சிறிது மட்டும் சித்திக் கிறது. இவைகளைச் சில சோதனைகளால் தெரிந்து கொள்ளலாம்.

சாந்தி ஆசனத்தில் இருந்து தனக் கிருக்கும் நோய், கஷ்டங்கள், கவலையைத் தீர ஜபிப்பது "தன் மொழித் துதி" ஆகும். பிறருக்கு ஏற்படும் சுளுக்குகள் சாதாரண வலிகள், நோய்கள் முதலியவைகளை. "துதி சிகிச்சை" யினால் நாம் போக்கலாம். பாதிக்கப்பட்டவர்களின் உட லில், பாதிக்கப்பட்ட இடத்தில் மனதைச் செலுத்தி ஐந்து அல்லது பத்து நிமிஷங்கள் வரை அவைகளை விலக ஆக்ஞை யிட்டாலும் விலகும்.

தேள் கடியின் விஷத்தை இம் மாதிரி இறக்கி விட லாம். இவைகள் எல்லாம் 'பரீட்சார்த்தமாக ஓரிரு தடவை செய்து பார்க்கலாம். அதே தொழிலாகக் கொள்ளக் கூடாது. நமது சக்தி குறையும். பாட்டெரியிலிருந்து

கரண்டை உபயோகிக்க உபயோகிக்கக் குறையத்தானே செய்யும்! முக்கிய அவசர, அத்தியாவசியமான காரியங் களுக்கு வேண்டுமானுல் உபயோகிக்கலாம். நாம் செல விடும் பல காரியங்களுக்கு அவை அவசியம். மேலும் முன்னேறவும் அவை அவசியமாகும்.

சாந்தி ஆசனத்தை, ஆசனம் செய்து முடித்த பின் தான் செய்ய வேண்டு மென்பதில்லே. ஆசனங்களேப் பழகாதவர்களும் செய்யலாம். ஆனுல் ஆசனத்தினுல் இதன் பலன் பூர்த்தி ஆகும். மிக மிக பலவீனமானவர்கள், அதிக வயதானவர்கள், படுக்கையில் கிடக்கும் நோயாளிக ளெல்லாம் ஆசனங்களேப் பழகாத வேளேகளில் கூடப் பன்முறை சாந்தி ஆசனம் செய்யலாம்! தன் மொழித்துதி யால் தன் குறையை நீக்கிக் கொள்ளலாம். அதிக வேலே யினுல் சோர்வடையும்போது ஒரு பத்து நிமிஷங்கள் சாந்தி ஆசனத்தைச் செய்தால், களேப்பு பூராவும் நீங்கிப் புது உற்சாகம் பிறக்கும். அதிக தூரம் நடக்கும்போது, ஆயாசம் ஏற்பட்டால் சாந்தி ஆசனம் செய்து கொள்ள லாம். அப்பொழுது இன்னும் பத்து மைல் நடக்கலாம் போல் தோன்றும். பல தொல்லேகளினுலும், கவலேகளினு லும், இரவில் நித்திரை வாாதவர்களும் சாந்தி ஆசனம் செய்யலாம். சாந்தி ஆசனத்தில் உடலேத் தளரவிட்டு, "கவலேயே! விலகு! ஓடு! என்னிடம் வராதே; நான் தூங்க வேண்டும்; தூக்கம் வருகிறது!" என்று பன்முறை மனதால் சொல்லிக் கொண்டிருந்தால் ஐந்து அல்லது பத்து நிமிஷங்களில் நல்ல தூக்கம் வந்துவிடும். இவ்வாறு எல்லோரும் இதனுல் நன்மை அடையலாம். அவவரர் களின் குறை தீர, சாந்தி ஆசனத்தில் தன் மொழித் துதி

யில் அவரவர்களுக்கு வேண்டியபடி வார்த்தைகள் அமைத்துக் கொள்ள வேண்டியதே.

சிலருக்கு என்ன நோய் என்று கண்டு பிடிக்கவே முடியாது. பலவித மருந்துகள் அருந்துவார்கள். எந்த டாக்டரிடம் காண்பித்தாலும் உடம்புக்கு ஒன்றுமில்லை என்று சொல்லிவிட்டு ஏதாவது பெயருக்கு மருந்தளிப்பார்கள். எதிலும் குணமாகாது. நோயாளியைப் போலத்தான் இருப்பார்கள். சரியாய்ப் பசிக்காது. ஜீரணமாகாது. நல்ல இரத்த மிருக்காது. பலவீனமாய் இருப்பார்கள். இளைப்பார்கள். எதிலும் வெறுப்பாயிருக்கும். இப்பேர்பட்டவர்களுக்கும் இந்த சாந்தி ஆசனத்தில் குணமுண்டு.

சிலர் சொல்லுவதைக் கேட்டிருக்கலாம். "அந்த ஆளுக் கென்ன! உடலைப் பற்றிய நோயாய் இருந்தால் தானே, மருந்து குணம் செய்ய! மனதைப் பற்றிய நோயை எந்த வைத்தியம் தீர்க்க முடியும்!" என்பர். அது முற்றிலும் உண்மை. ஆனால், சாந்தி ஆசனத்தினால் இதை மாற்ற முடியும்.

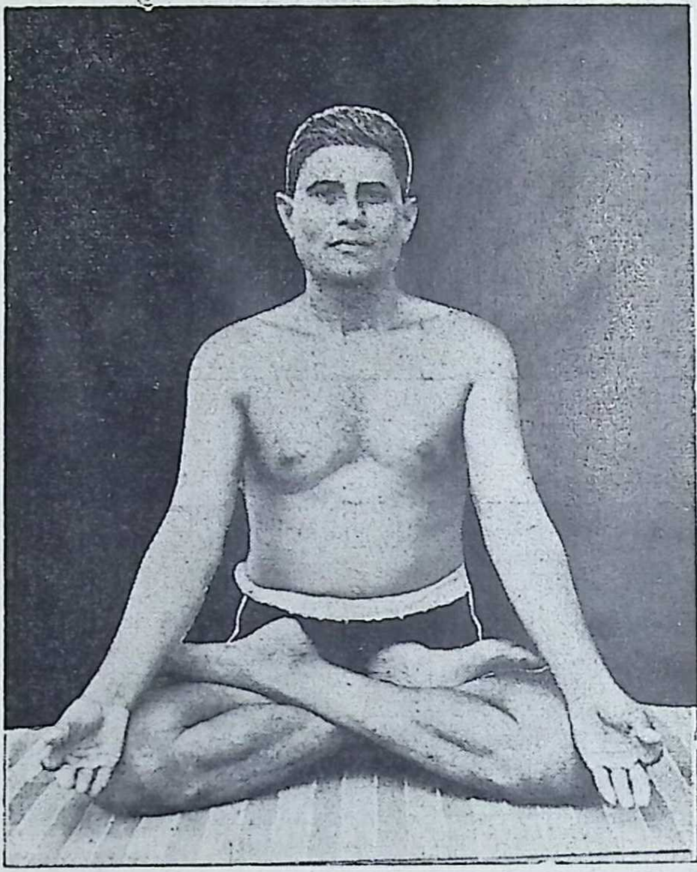
மற்ற ஆசனங்கள் உடலைச் சரிப்படுத்துகிறது. சாந்தி ஆசனம் மனதைச் சரிப்படுத்துகிறது. என்ன கவலையாய் இருந்தாலும் சரி, சாந்தி ஆசனத்தில் மனம் வலுவடைந்து புத்தி தெளிய ஆரம்பிக்கிறது. பிறகு 'இத்தனை நாள் நாம் கவலைப்பட்டது வீண்' என்ற முடிவுக்கு வருகிறார்கள். அக் கவலையைப் போக்க வழியும் அவர்களுக்கு உடல் உறுதி பெற்றவுடன் உண்டாகி விடுகிறது. இதை எந்த மருந்தும் செய்யாது. மனோசக்தி படைத்தவர்கள் மிக சாதுர்யமாய் இவர்களின் குறை அறிந்து, தனது



சித்திரம் 106] நாடிசுத்தி [பக்கம் 711
(வலது நாசியை அடைத்தல்)



சித்திரம் 107] நாடிசுத்தி [பக்கம் 711
(இடது நாசியை அடைத்தல்)



சித்திரம் 108] தியானம் [பக்கம் 714

சக்தியைச் சிறிது அளித்து இவர்களின் மனே வியாதியை விலக்கலாம். அமெரிக்காவிலும், பாரிசிலும், இம் மாதிரி சிகிச்சைகள் பல நடக்கின்றன. நம் பாரத தேசத்திற்கு இவை மிகப் பழமையானது.

மனதை அனுசரித்துத் தான் உடல் அமையும் என்று சிலர் சொல்லுவார்கள். உடலை அனுசரித்துத் தான் மனது அமையும் என்றும் சிலர் சொல்லுவார்கள். ஆனல், உடலை அனுசரித்து மனது அமைகிறது என்பது தான் தகும். அதனல் தான் பாரதியாரும், "விசையுறு பந்தினைப் போல் மனம் வேண்டியபடி செலும் உடல் கேட்டேன்" என்ருர். மனம் நினைக்கிறது பத்து கோட்டைகள் கட்ட; ஆனல் உடலால் ஒரு கல்லையும் நகர்த்துவதற்கு முடிய வில்லையென்ருல் என்ன பிரயோஜனம்? மனதால் நினைப்பது, பொத்தல் வாளியில் தண்ணீர் நிரப்புவ தாகும். மற்ற ஆசனங்களினல் உடல் உறுதி பெற, பொத்தல்கள் அடைய, சாந்தி ஆசனத்தினல், மனம் திடம் பெற்று நிறைகிறது.

சாதகர்கள் அவரவர்கள் நிலைமைக்கு, இஷ்டத்திற்குத் தக்கபடி சாந்தி ஆசனத்தைப் பத்து நிமிஷங்கள் முதல் அரை மணி நேரம் கூடச் செய்யலாம். ஆனல் தூங்கி விடக் கூடாது. அப்படித் தூக்கம் வந்தாலும் கெடுதல் ஒன்று மில்லை; பலன் தான் குறையும். பலனடைய வேண்டு மானல் விழிப்பு நிலையி லிருக்க வேண்டும்.

சாந்தி ஆசனம் வேண்டியவரை செய்து முடித்த பின் உடனே சடக்கென்று எழுந்துவிடக் கூடாது. முதலில் எழுந்திருக்க வேண்டும் என்று நினைக்க வேண்டும், பிறகு

தலை, கை, கால்களை அசைத்துக் கொள்ள வேண்டும். உடலைப் பக்கங்களில் திருப்பிக் கொள்ள வேண்டும். பிறகு எழுந்து உட்காரலாம். உடனே சட்டென்று எழுந்திருந்தால், எங்கேயாவது சுளுக்கிக் கொள்ளும்.

அத்தியாயம் 12.

பிராணுயாமம் அல்லது நாடி சுத்தி

ஆசனமும், பிராணுயாமமும் இரண்டு கண்களைப் போன்றவை. இதில் எதை வேண்டாமென்று சொல்லுவது! ஒரு கண் இருந்தாலும் பார்க்க முடியும்; பிராணுயாமம் செய்யாமல், ஆசனங்களை மட்டும் செய்து சுகமாகவே இருக்கலாம். ஆனல் இரண்டு கண்ணுள்ளவன் போல் அழகா யிருக்க முடியுமா? ஆசனங்களுடன் பிராணுயாமமும் சேர்ந்தால் தான் முழு மனிதனுகலாம்.

சிலர் பிராணுயாமம் என்றதும், ஆகாயத்தில் பறப்பது போலவும், விண்ணில் மறைவது போலவும், கூடுவிட்டுக் கூடு பாய்வது போலவும், தமக்குப் பிடிக்காதவர்களுக்குச் சாபம் கொடுப்பது போலவும் கற்பனை உலகில் சஞ்சரிக்க ஆரம்பித்து விடுவார்கள். அவைகளெல்லாம் நம் போன்றவர்களுக்குச் சித்திக்கக் கூடியதல்ல. ஞானிகள், யோகிகள் பல பிறவிகளில் விடா முயற்சியுடன் செய்து வந்தால் சித்திக்கலாம். நமக்கு வேண்டுவ தெல்லாம் ஆரோக்கியம் மட்டுந்தான், லேசாய் அந்தப் படிகளில் ஏறினுலே இது கிட்டும்,

"பிராணாயாமம் செய்வதா? அவைகளெல்லாம் நமக்குத் தகாது. நாமெல்லாம் பிள்ளை குட்டிகளோடு வாழுபவர்கள். யோகிகள், சந்நியாசிகள் செய்வதெல்லாம் நமக்குச் செய்யத் தகுமா? வயிற்றுப்பாடுக்கே பொழுது சரியாய் இருக்கும் போது, இதற்கெல்லாம் நேரத்திற்கு எங்கு போவது?" என்று வம்பளப்பார்கள். ஐயா! நாடிசுத்தி என்பது நம்மைப் போன்ற குடும்பஸ்தர்கள் செய்யக் கூடியது தான். இன்னும் பிராணாயாமத்தில் பல மேல் படிகள் இருக்கின்றன. அவைகளை யோகிகள், சந்நியாசிகள் செய்வார்கள். நீங்கள் ஆரோக்கியத்திற்காக, திடமாய் இருப்பதற்காக இதைச் செய்தால் போதும். வயிற்றுப் பாட்டுக்கு நீங்கள் செய்யும் வேலைகளுக்கு இது மிகவும் துணை புரியும்.

"பிராணாயாமம் செய்து வந்தால் மூச்சு பிடித்துக் கொள்ளும். அங்கு ஒருவர் இதைச் செய்து மூச்சு பிடித்து இறந்தே விட்டார். இதோ! இங்கொருவர் குடும்பத்திலிருந்து சந்நியாசியாய்ப் போய் விட்டார்" என்றெல்லாம் வீண் பயத்தைக் கிளப்பி விடுவார்கள் சிலர்.

சரியான மார்க்கம் தெரியாமல், குரு வில்லாமல் ஏனோதானோ வென்று செய்ததால் மூச்சு பிடித்திருக்கலாம். எதுவும் சரியான வழியில் கற்றுத் தெரிந்து செய்ய வேண்டும். கணக்கு வழக்கில்லாமல் மூச்சைப் பிடித்துக் கும்பகம் செய்தால் என்ன தான் ஏற்படாது? ஒரு இடத்திற்குப் போக வேண்டுமானால், நடந்து போகும்போது, எதிரில் வரும் ஆளுடன் முட்டாமல், மோதாமல் காருக்குக் குறுக்கே நிற்காமல் ஜாக்கிரதையாய்ப் போனால் தான் போக வேண்டியஇடத்திற்குப் போய்ச் சேரலாம். வழியில்

இந்த ஆபத்துகளெல்லாம் இருக்கின்றனவே என்று இருந்தால் நம்முடைய காரியங்கள் நடக்குமா? யில்ர பிரயாணதில் ஆபத்தில்லையா? கப்பல் பிரயாணத்தில் ஆபத்தில்லையா? விமானத்தில் விபத்தேற்படுவ தில்லையா? ஏன் சாப்பிடும் போது கூடத்தான் ஆபத்து. எல்லாவற்றிலும் தான் ஆபத்து இருக்கின்றது. அதனால் நமது வேலையை நிறுத்தி விடமுடியுமா? சன்னியாசியாய் யாரோ போய் விட்டார் என்றால் ஏன் அவர் குடும்பத் தொல்லைகளுக்குப் பயந்துப் போய் இருக்கக்கூடாது!

உலகம் நல்லதை எடுத்துக் கொள்வது சிறிது கஷ்டம் தான். குழந்தையானது தன்னிஷ்டமாய் ஓடி, ஆடி, குதித்துக் கண்டதை வாயில் போட்டுக் கொண்டு, உடலெல்லாம் சேற்றைப் பூசிக்கொண்டு அழுக்காக்கி களிக்கின்றது. தாயானவள் அதைக் குளிப்பாட்டி, சுத்தம் செய்து, உணவு கொடுத்து விடுகிறாள். அந்தத் தாய்மை உள்ளம் படைத்தவர்கள் நமது ஞானிகள், யோகிகள். ஆசனம் என்னும் சுத்தத்தையும், பிராணாயாமம் என்னும் ஆகாரத்தையும், நமக்கு உதவி இருக்கிறார்கள். இதை அடைபவர்கள் மற்றவர்களைப் போல ஆடிப் பாடி சேற்றைப் பூசிக்கொள்ள மாட்டார்கள். ஞானிகள் தந்த உணவால் பெரியவர்களாய் வளர்ந்து, இவைக ளெல்லாம் அசுத்த மானவையென்று தள்ளி, நல்ல ஆகாரமாகிய பிராணாவையும், சுத்தமாகிய ஆசனத்தையும் கைக் கொள்ளுவார்கள். உடலையும், மனதையும் ஆன்மாவையும் பாதுகாக்காதவர்கள் உண்மையில் சிறு குழந்தைகள் போன்றவர்கள் தான். ஆசனம், பிராணாயாமம் அவர்களுக்காக எப்பொழுதும் காத்திருக்கின்றன. எடுத்து உண்டு பசியாறலாம்; சுத்த மாகலாம்,

ஆத்மாவாம், ஞானமாம், இவைகளெல்லாம் வெறும் ஏமாற்று வித்தை. அவைகளெல்லாம் நமக் கெதற்கு? வயிற்றுப் பாடே பெரிய பாடாய் இருக்கின்ற தென்று சிலர் சொல்லுவார்கள். ஐயா, உங்கள் வரைக்கும் ஆன்மா இல்லையென்றே வைத்துக் கொள்வோம். அந்த வயிற்றுப் பாட்டுக்காவது உழைக்க உடல் சுகமாய், ஆரோக்கிய மாய் இருக்க வேண்டாமா? அதற்காகவாவது இந்த ஆச னத்தையும் நாடி சுத்தியையும் செய்யலாமே!

நாடி சுத்தி பிராணுயாமத்தின் முதற் படியாகும். 'அ. ஆ' கற்பது போல் தான். இதில் ஒரு கஷ்டமும் இல்லை. குரு வேண்டு மென்பதில்லை. இதைப் படித்தே பழகலாம். இந்த நாடி சுத்தி, சில நோய்களுக்கு ஆசனங்களுடன் கூட, கட்டாயம் செய்ய வேண்டியதாய் இருக்கிறது. ஆகையால் தான் இவ்வளவு தூரம் வற்புறுத்திச் சொல்லுகிறேன்.

நாடி சுத்தி நமக்கு இரண்டு விதத்தில் பலன் தரு கிறது. ஒன்று நுரை ஈரலில் பிராண வாயுவை நிரப்பி இரத்தத்தைச் சுத்தி செய்து, கரிமல வாயுவை அகற்று கிறது. அதனுல் நுரை ஈரல், இரத்தம், நாடிகள் சுத்தமா கிறது. மற்றொன்று 'பிராணு' என்ற சக்தியை நமக்கு அளிக்கிறது. இந்தச் சக்தியைக் காணவோ, அளவிடவோ முடியாது. எவ்வளவுக் கெவ்வளவு இந்தப் பிராணு ஒருவ னிடம் நிறைந்திருக்கிறதோ, அவ்வளவுக் கவ்வளவு அவன் பூரண மனிதன் ஆகிறுன். ஆரோக்கியம், ஆனந்தம், சாந் தம், அறிவு, தேஜஸ் எல்லாம் அந்த மனிதனிடம் பொருந்தி யிருக்கும்.

எல்லோருக்கும் இந்தப் 'பிராணு' சக்தி இருக்கிறது. இது இல்லாமல் நாம் எந்தக் காரியமும் செய்ய முடியாது. நாம் செய்யும் ஒவ்வொரு காரியத்திலும் இச் சக்தி செலவாகிக் கொண்டிருக்கிறது. பேசும் போதும், நடக்கும் போதும், எழுதும் போதும், மூச்சு விடும்போதும், இச் சக்தி குறைவு பட்டுக்கொண்டே வருகிறது. இக் குறைவை நிரப்புவது தான் பிராணுயாமம். மோட்டார் பாட்டெரிக்கு சார்ஜ் ஏற்றுவதைப் போல, அன்றுடம் செலவாகும் பிராணுவை நாம் பிராணுயாமத்தினுல் பெற வேண்டும். ஆனுல் பாட்டெரி சுவர்கள், அறைகள் ஓட்டையாகிச் சரியாக இல்லாவிட்டால் பாட்டெரியில் சார்ஜ் ஏருது. அப்படி ஏறினுலும் உடனே இறங்கி விடும். ரிப்பேர் செய்யவும் முடியாது. அப்பொழுது நாம் என்ன செய்கிருேம்? வேருெரு பாட்டெரியை வாங்கிப் போட்டு உபயோகிக்கிருேம். நமது சரீர பாட்டெரியும் உறுதியாய் இருந்தால் தான் பிராணுவை நன்ருக ஏற்ற முடியும். வியாதியால் உடல் கெட்டிருந்தால் பிராணுவை ஏற்ற முடியாது. ஏறிய பிராணுவும் நோய் எனும் ஓட்டை வழியாய் இறங்கி விடும். பாட்டெரியை வேறு மாற்றிப் போட்டு விடலாம். இந்த உடல் பாட்டெரியை எங்கு கொண்டு மாற்றுவது? மாற்றவே முடியாது. ரிப்பேர் செய்து பழையபடி பிராணுவை எடுக்கச் செய்யலாம். அதற்குத் தான் ஆசனம் செய்ய வேண்டுமென்பது. ஆசனம் செய்து உடலே உறுதிப் படுத்திக் கொண்டால், பிராணுவை ஏற்றி நிரப்பிச் சுகமாய் வாழலாம்.

நாடி சுத்தி செய்யும் விதம்

கை, கால், முகம், மூக்கு முதலியவைகளேச் சுத்தமாய்க் கழுவித் துடைத்துக் கொள்ளவும். மூக்கில் சளி

முதலியவை அடைத்துக் கொண்டிராமல் மூக்கைச் சிந்தித் துடைத்துக் கொள்ளவும். சுத்தமான காற்றோட்டமுள்ள இடமாய் இருக்க வேண்டும். ஒரு சுத்தமான விரிப்பின் மேல் அமரவும். ஒரு கைக்குட்டை இருப்பது நல்லது. சில சமயம் மூக்கைத் துடைத்துக் கொள்ளவேண்டி இருக்கும்.

பத்மாசனத்தில் அமரவும். பத்மாசனம் சரியாகப் போட முடியாதவர்கள் சாதாரணமாகவே உட்காரலாம். முதுகு, கழுத்து, சிரசு இவை மூன்றும் நன்றாய் நிமிர்ந்து நேராக இருக்க வேண்டும். கூனல், வளைவு இருக்கக் கூடாது. இடது கை இடது துடையின் மேல் இருக்கலாம். சாதாரணமாய் மூச்சை விடவும். வலது கைப் பெரு விரலால், வலது நாசியை 106-வது சித்திரத்தில் உள்ளபடி லேசாய் அழுத்தி மூடவும். இடது நாசியால் மூச்சை மெதுவாய் முடிந்தவரை இழுத்து, நுரை ஈரல்களை நிரப்பவும். பிறகு வலதுகை மோதிர விரலால், இடது நாசியை லேசாய் அழுத்தி 107-வது சித்திரத்திலுள்ளபடி மூடவும். இப்பொழுது வலது நாசியின்மேல் இருக்கும் கட்டை விரலை அகற்றி மூச்சை முன் இழுத்ததை விட இரண்டத்தனை மெதுவாய் விடவும். மறுபடியும் அதே வலது நாசியின் வழியாய் மூச்சை மெள்ள இழுத்து, நுரை ஈரல் நிறைபு மட்டும் நிரப்பி, கட்டை விரலால் மூடிக் கொண்டு, இடது நாசியின் மேல் இருக்கும் மோதிர விரலை அகற்றி, மூச்சை உள்ளே இழுத்ததைவிட இரண்டத்தனை மெதுவாய் வெளியில் விடவும். இப்படிச் செய்தால் ஒரு நாடி சுத்தி செய்ததாகும்.

இப்படியே தொடர்ந்து இடது நாசி வழியாய் மூச்சை இழுத்து, வலது நாசியின் வழியாய் விட்டு, மறுபடியும்

அதே நாசியின் வழியாய் இழுத்து, இடது நாசியின் வழி யாய் விட்டு, வேண்டிய அளவு செய்யலாம்.

மூச்சை இழுப்பது விடுவது எல்லாம் ஒரு கணக்காய் இருக்க வேண்டு மல்லவா? அதற்கும் ஒரு கணக்கு இருக் கிறது. ஏதோ இழுத்தோம்; விட்டோம் என்று இருக்கக் கூடாது. அப்படிச்செய்தால் பலன் பூஜ்யம் தான். சிலர் இழுப்பதை அதிக நேரம் இழுப்பார்கள். விடும் போது மூச் சைப் 'புஸ்' என்று விட்டு விடுவார்கள். ஆகையால் ஒரு கணக்குடன் செய்தால்தான் பல னுண்டு. மூச்சை இழுக் கும்போது ஏழு எண்ணும் வரை இழுக்கவும், விடும்போது, பதினுன்கு எண்ணும்வரை விடவும் பழக வேண்டும். வெறும் எண்ணிக்கையை விட இதற்காகத் தனி ஒரு மந்திரம் இருக் கிறது. இதை மாத்திரைக் கோலாக உபயோகிக்கலாம். எண்களைக் கவனம் வைக்கும் சிரம மில்லை. "ஓம் பூ: ஓம் புவ: ஓம் ஸ்வ: ஓம் மஹ: ஓம் ஜன: ஓம் தப: ஓம் சத்யம்" என்பதை மனப் பாடம் செய்து கொண்டால் மூச்சை இழுக்கும் போது ஒரு தடவை இம் மந்திரத்தைச் சொன் ஞல் போதும். விடும் போது இரண்டு தடவை சொல்ல வேண்டும்.

இம் மாதிரி மூச்சை இழுக்கும் போதும், விடும் போதும் ஒரு பக்கம் இம் மாதிரி சொல்லிக் கொண்டு, மனதை வேறெங்கோ அலைய விடுவதில் பலனில்லை. மனதை யும் அதில் ஈடுபடுத்த வேண்டும். மூச்சை இழுக்கும் போது, ஆரோக்கியம், ஆனந்தம், சுகம், சாந்தம் தன்னுள் நிரம்பி உடல் பூராவும் பரவுவதாகவும், விடும் போது தன் னிடம் இருக்கும் நோய், கஷ்டம், துன்பம் முதலியன வெளி

யில் மூச்சுடன் கலந்து விடுவதாகவும் மனதால் நினைத்துக் கொள்ள வேண்டும். இம் மாதிரி மூச்சை இழுப்பதற்குப் பூரகம் என்றும், விடுவதற்கு ரேசகம் என்றும் பெயர். மூச்சை உள்ளே அடக்குவதற்குக் கும்பகம் என்று பெயர். அதை இப்பொழுது செய்ய வேண்டாம். வெறும் ரேசகம், பூரகம் மட்டும் செய்தால் போதும்.

ஆரம்ப சாதகர்கள் ஐந்து தடவை நாடி சுத்தி முதலில் செய்யலாம். மிகப் பலவீனமானவர்கள் நோயாளிகள் ஒரு தடவை செய்து இரண்டு, மூன்று தடவை சதாரணமாய் சுவாசம் விட்டு மறுபடியும் நாடி சுத்தி செய்யலாம். சிலரால் தொடர்ந்து செய்ய முடியாது. வலது கை, ஆதரவில்லாமல் தூக்கப்பட்டு மூக்கின் மேல் இருப்பதால் வலிக்கும். மூச்சும் தடுமாறும். அடக்கி விட முடியாது. அப்பேர்ப்பட்டவர்கள் இடை யிடையில் விட்டுச் செய்யலாம். ஆரம்பத்தில் காலையிலும் செய்யலாம். ஒன்றிரண்டு வாரத்தில் மாலையிலும் செய்யலாம். ஒரு மாதத்தில் மத்தியானத்திலும் செய்யலாம். இன்னமும் இதில் ஆர்வமுள்ளவர்கள் படுக்கப் போகும் முன்பும் செய்யலாம். தீவிர வாதிகள் நடு ஜாமத்திலும் செய்யலாம். சாதாரணமாய், இரண்டு, மூன்று தடவை செய்தால் போதும்.

இதைச் செய்ய வேண்டிய ஆசனங்களைச் செய்து முடித்த பின் செய்வதே நல்லது. இதை முன்பும் செய்யலாம், பாதக மில்லை. மாலையிலும் அவ்வாறே. பகலில் சாப்பாட்டுக்கு முந்தி செய்யலாம். ஆசனம் செய்பவர்கள் தான் நாடி சுத்தி செய்யலாம் என்பதில்லை. ஆசனம் செய்யாதவர்களும் நாடி சுத்தி செய்து பலன் அடையலாம்.

காலையில் ஆசனம் செய்து, நாடி சுத்தி செய்தால், மாலையிலும் ஆசனத்தைச் செய்த பின் தான் நாடி சுத்தியைச் செய்ய வேண்டு மென்பதில்லை. ஆசனத்தைச் செய்யாமலும் வெறும் நாடி சுத்தியை மட்டும் செய்யலாம். சிலருக்குக் காலையில் ஆசனம் செய்ய நேர மிருக்காது. அவர்கள் நாடி சுத்தியை மட்டும் செய்து விட்டு, மாலையில் ஆசனத்தைச் செய்யலாம். நாடி சுத்தியை சௌகரியம் போல் ஆசனம் செய்வதற்கு முன்பும் செய்யலாம்; பின்பும் செய்யலாம். எந்தக் காரணத்திலாவது ஆசனங்களைச் செய்ய முடிய வில்லை என்றால், வெறும் நாடி சுத்தியை மட்டும் பண்ணலாம். அப்படியும் வெறும் நாடி சுத்திக் கூடப் பண்ண சமயமும், சந்தர்ப்பமும் சரியாய் வாய்க்க வில்லை யென்றால், விட்டு விடுவதில் தவறில்லை. அடுத்த சமயம் வாய்க்கும் போது பண்ணலாம். சில நாட்கள் இடையில் விட்டு விட்டாலும் அப்படியே விட்டே விடாமல், மறுபடியும் துடங்கலாம். வயிற்றில் உணவு இருக்கும் போது நாடி சுத்தி செய்யக் கூடாது. வெறும் வயிற்றில் செய்வது தான் நல்லது.

நாடிசுத்தியை செய்து விட்டு அப்படியே எழுந்து விடக் கூடாது. கட்டாயம் தியானத்தில் ஐந்து நிமிஷங்களாவது 108-வது படத்திலுள்ளபடி இருந்து விட்டே எழுந்திருக்க வேண்டும். ஆசனங்களில் எப்படி சாந்தி ஆசனம் செய்வதால் ஆசனம் பூர்த்தி ஆகிறதோ, அப்படி நாடி சுத்தியில் தியானம் செய்வதால் நாடி சுத்தி பூர்த்தி ஆகிறது. தியானம் என்பது வெறுமனே கண்ணை மூடி உட்கார்ந்திருப்பதல்ல. மனமும் அதில் ஈடுபடவேண்டும். மனதைப் புருவ மத்தியில் வைத்து, அவ்விடத்தில் ஓம் என்ற பிரண

வம் பிரகாசத்துடன் இருப்பதாகப் பாவனை செய்து அதையே பார்த்துக் கொண்டிருக்க வேண்டும். அல்லது தாமரை மலர் மலர்ந்து ஜகஜ்ஜோதியாய் ஜொலிப்பதாகவும் நினைக்கலாம். தீப ஜோதியை நினைக்கலாம். இம்மாதிரி புருவ மத்தியில் இருப்பதாக நினைப்பதால் மனம் ஒடுங்கும், அடங்கும். இச்சா சக்தி (Will Power) அதிகமாகும். இப்படி நினைக்கும்போது அடிக்கடி மனது வெளியில் வேறு எண்ணங்களை நினைக்கத்தான் செய்யும். ஓடும் மனதை அதட்டி, மடக்கி, புத்திசொல்லி நிறுத்தப் பழகினால் நாளாவட்டத்தில் நம் சொற்படி கேட்கும்.

முதல் வாரத்தில் ஐந்து நாடி சுத்திகள் செய்யலாம். இரண்டாவது வாரத்தில் ஏழு நாடி சுத்திகளைச் செய்ய லாம். இம் மாதிரி வாரத்திற்கு இரண்டு வீதம் அதிக மாக்கிக் கொண்டு 15, 17, 21 எண்ணிக்கை வரையிலும் செய்யலாம். ஆனால் காலை, மாலை விடாமல் செய்வது நல்லது. முடிந்தவர்கள் மத்தியானமும் செய்யலாம்.

நாடி சுத்திப் பலன்

நாடி சுத்தி செய்வதற்குச் சத்தமில்லாத நிம்மதியான இடமாய் இருக்கவேண்டும். அப்பொழுதுதான் தியானம் லயிக்கும். ஆனால் சத்தத்திற்குப் பயந்து ஜன்னல், வாசல் களை அடைக்கக் கூடாது. நல்ல சுத்தமான காற்று வேண்டும். பூஜை அறையாய் இருந்தால் உத்தமம். ஆனால் காற்று நன்றாய் வரக் கூடியதாய் இருக்கவேண்டும். நல்ல சுகந்தமான ஊதுவத்திகளைக் கொளுத்திவைத்துக் கொள்ள லாம். புஷ்பங்களால் அறையை அலங்கரித்து, வாசனை,

கவர்ச்சி உடையதாய்ச் செய்யலாம். ஞானிகள், யோகிகள் படங்களால் அறையை அலங்கரிக்கலாம். குத்துவிளக்கை எதிரில் எரியவிட்டு, அந்தஜோதியைப் புருவ மத்தியில் தியானிக்க சீக்கிரம் மனம் வசப்படும். மற்ற எந்தப் பொருளும் அறையில் அனாவசியமாய் இருக்கலாகாது; அவை காற்றைக் கெடுக்கும்.

நாடி சுத்தியை காலை நேரத்தில் கிழக்கே பார்த்துச் செய்யவேண்டும். மாலையில் மேற்கு நோக்கிச் செய்யலாம். மற்ற நேரங்களில் வடக்கு நோக்கிச் செய்வது நல்லது. பத்மாசனத்திலேயே உட்கார முடியாதவர்கள் வெறுமனே உட்காரலாமென்று முதலில் சொல்லப்பட் டிருக்கிறது. ஆனால் அப்படியே எப்பொழுதும் வெறுமனே உட்காரும் பழக்கத்தைக் கைக்கொள்ளுவது சரியல்ல. சில நாட்கள், சில மாதங்களிலாவது பத்மாசனத்தைப் பழகி அதில் உட்காரும் பழக்கத்தைக் கைக் கொள்ளவேண்டும். ஏனெனில், பத்மாசனத்தில்தான் நாடிகளுக்கு பலன் அதிகமுண்டு.

"நாடி சுத்தி என்றால் வெறுமனே மூச்சை யிழுத்து விடுவதுதானே! அதில் என்ன அவ்வளவு பலன் உண்டாய் விடும்? நன்றாய் நடந்தாலே தீர்க்க மூச்சு உண்டாகிறது! ஓடினாலும் தீர்க்கமாய் மூச்சு ஏற்படுகிறது; மற்ற பயிற்சிகள் செய்தாலும் நன்றாய் மூச்சு இழுத்து விடப்படுகிறது; அதற்கென்று இப்படி உட்கார்ந்து செய்தால் தானா பலன் உண்டாகும்? இதுகளெல்லாம் வீண் நேரப்போக்கு சார்!" என்று ஒன்றுமே செய்தறியாத திண்ணை வேதாந்திகள் வம்பளப்பார்கள். சாதகர்களின் மனதைக்கலைப்பார்கள்.

ஆம், தீர்க்க மூச்செடுக்கப் பலவகைகள் உண்டுதான். ஆனால் மூச்சை மட்டும் தீர்க்கமாய் எடுத்துவிட்டு. "புஸ், புஸ்" என்று மூச்சை எடுத்ததைவிட வேகமாய் விட வேண்டி யிருக்கிறது. அதில் நமக்கு வேண்டிய பிராண சக்தி நிறைவதில்லை. சொல்லப் போனால் அதிகம் செலவாகிறது என்றே சொல்ல வேண்டும்.

நாடி சுத்தி செய்யும்போது மூச்சை தீர்க்கமாய் ஒரே அளவாய் இழுப்பதைப்போல, அவைகளில் இழுக்கமுடி யாது; இது ஒன்று. இரண்டாவது, விடும்போது கணக்காய் இரண்டத்தனை மெதுவாய் முழுவதும் விடுகிறோம். இந்த இரண்டு முக்கியமான பாகமும், நமது விருப்பத்திற்குத் தக விடவும், வாங்கவும் முடிகிறது. அதுபோல் மற்ற நடைப் பயிற்சிகளில் செய்ய முடியாது. சந்தர்ப்பத்திற்குத் தக அதிகமாயும் குறைவாகவும் இழுக்க வேண்டியதாய் இருக் கும். விடுவதும் அவ்வாறே. அப்படி இழுக்கவும், விடவும் செய்யும் போது, நாடி சுத்தியில் பூரணமாய் இழுத்து விடு வதுபோலச் செய்ய முடியாது.

நாம் சாதாரணமாகவே சரியாய்ச் சுவாசிப்ப தில்லை என்றால் ஆச்சரியமாய் இருக்கும். "சரியாய் சுவாசிக் காமலா நாம் உயிருடன் இருக்கிறோம்?" எனலாம். ஆம், எப்படியோ அரை குறையாய் சுவாசிக்கிறோம். உயிர் வாழ வும் செய்கிறோம். காரணம் பல. கூன் முதுகு; நேராய் நிமிர்ந்திராமை; கவனக் குறைவு; வேலையின் தொல்லை முதலியன.

நமது நுரை ஈரல்கள் மார்பின் இரண்டு பக்கங்களிலும் எலும்புப் பெட்டிக்குள் பத்திரமாய் அமைக்கப் பட்டிருக்

கின்றன. அதில் நிறைய கணக்கற்ற துளைகள், சந்துகள் இருக்கின்றன. கடற் பஞ்சைப் போன்று இருக்கும். கெட்ட இரத்தம் இருதயத்தில் வந்து, அங்கிருந்து சுத்தமடைவதற்காக இந்த நுரை ஈரல்களுக்கு வருகின்றது. இங்கு, இரண்டாகப் பிரிந்து இரண்டு நுரை ஈரல் களுக்கும் பல பொடி இரத்த குழாய்களின் மூலமாய்ப் பரவி, பிராணவாயு வினுல் சுத்தம் செய்யப் பட்டு, அதிலுள்ள கரிமலவாயு விலகி, மூச்சாய் வெளியில் போகிறது. நாம் விடும் மூச்சு இவ்வாறு கரிமல வாயுவாய் விடுகிரேம். நாம் பிராணவாயுவை சுவாசிக்கிரேம். இச்சுவாசத்திஞல் இரத்தம் சுத்த மடைகின்றது. சுத்தமான இரத்தம் மறுபடியும் இருதயத்திற்குச் செல்லுகிறது.

இதற்கு நுரையீரல் சுருங்காமல் நன்ருய் இருந்தால் தான் பூரணமாய் மூச்சை விடவும், வாங்கவும் முடியும். பல காரணங்களால் நாம் நுரை ஈரல்களைச் சுருங்காமல் வைத்துக் கொள்ள முடியாமல் இருக்கிறது. வேலை செய்யும்போது சரியாய் கவனிக்கப் படுவதில்லை. என்ன தான் ‘நிமிர்ந்து உட்கார், நிமிர்ந்து நட’ என்பதைப் படித்திருந்தாலும், அது ஏட்டுடன் சரி. காரியத்தில் காட்ட முடிவ தில்லை. அதற்குப் பரிகாரமாகவாவது தினம் இரண்டு, மூன்று தடவைநாடி சுத்தி செய்ய வேண்டியது அவசியம்.

சரியானபடி பிராணவாயுவை உட்கொள்ளாமலும், கரிமலவாயுவை வெளியில் விடாமலும் இருந்தால், இரத்தம் சரியாய் சுத்தமடையாது. இப்படியே இரத்தம் சுத்தமடையாமல் மீண்டும் மீண்டும் இருதயத்திற்குச் சென்று, சரீரம் பூராவிற்கும் சென்று கொண்டே யிருப்பதால்,

நாளடைவில் சோர்வு, நரம்பு பலவீனம், தலைவலி, மயக்கம் என்று பலவிதக் கோளாறுகள் உண்டாகின்றன. இதுவே பிறகு பல வியாதிகளுக்குக் காரணமாய் அமைகிறது. ஏன்! இருதயம் நோய் கொள்வதும் இதனாலேயே. சரியானபடி பிராணவாவு கிடைக்காமையினாலேயே இருதய நோய் உண்டாகிறது. அம்மாதிரி நோய்களுக் கெல்லாம் இந்த தீர்க்க நாடி சுத்திதான் குணம் செய்யுமே தவிர, ஓடினாலும், நடந்தாலும், பயிற்சி செய்தாலும் முடியாது. இருதய நோயாளிகளுக்கு, முதலில் டாக்டர்கள் சொல்வது என்ன? "நடமாடக் கூடாது, வேலை செய்யக் கூடாது. ஓய்வு எடுத்துக் கொள்ளவேண்டும்" என்பார்கள். இவர்கள் சொல்லுவது போல் ஓய்வு எடுத்துக் கொண்டால், எங்கு நடக்கவும், ஓடவும் முடியும்!

அதனால் நடப்பவர்களையோ, ஓடுபவர்களையோ, மற்றப் பயிற்சியாளர்களையோ, அவர்கள் வழக்கமாய்ச் செய்வதைச் செய்ய வேண்டாம் என்று சொல்லவில்லை. அவைகளைத் தொடர்ந்து செய்யுங்கள். ஆனால் நாடி சுத்தியும் செய்தால் தான் சரியான மூச்சை இழுக்கவும், விடவும் முடியும்.

தவிர, நாடி சுத்தியில் மூச்சை விடும் போது அதை அடக்கி மெதுவாய் விடுகிறோம். அப்படி விடும்போது மூச்சு நமக்கு அடங்கினதாகிறது. நம்மை மீறி எதுவும்நடக்காது" என்ற ஒரு பாவனை தன்னை அறியாமல் வந்து சேருகிறது. அதனால் மனம் அடங்கித் தான் ஆகவேண்டும். கார சட்னியைப் பார்க்கும் போது, நாக்கில் வழக்கமாய் ஜலம் ஊறத்தான் செய்யும். ஆனால் மனம் நமது வசப்பட்டிருப்பதால், "கார சட்டினியா! அது உடலுக்கு ஆகாதே!"

என்ற நினைப்பு வரும். "ஆம் ஆகாது தான்; அது வேண்டாம்" என்று மனம் நம்முடன் ஒத்துழைக்கும். இதைப் போலவே எல்லா விஷயுங்களேயும் எடுத்துக் கொள்ளலாம். மனம் போனபடி நாம் ஆடமாட்டோம். நாம் நினைத்தபடி மனம் தாளம் போடும். இது தான் ஆசனப் பிராணுயாமம், நாடி சுத்தி முதலியவைகளைச் செய்பவர்களுக்கும், மற்றவர்களுக்கும் உள்ள வித்தியாசம்.

தவிர! நாடி சுத்தி செய்யும் போது 'மனதினுல் நினைப்பது' என்று ஒன்று இருக்கிறதல்லவா? அது சாதாரணமாய் மூச்சு விடுவதிலும், இழுப்பதிலும் நடப்பதில்லை. "ஆனந்தம், ஆரோக்கியம், சுகம், இன்பம் தன்னை வந்தடைகிறது" என்று மூச்சை இழுக்கும்போது நினைப்பதும், "கஷ்டம், துன்பம், நோய், இன்னல்கள் முதலியன தன்னை விட்டு விலகுகின்றன" என்று மூச்சை விடும் போது நினைப்பதென்பது வேறெதிலும் அமைய வில்லை. இப்படி நினைப்பதால் உண்டாகும் பலன் அபரிமிதமானது. நினைப்பின் பலனை முன் சாந்தி ஆசனத்தில் விளக்கப்பட்டிருக்கிறது. பார்த்துத் தெரிந்துக் கொள்ளுங்கள்.

நாடி சுத்தியும் நோய்களும்.

நாடி சுத்தியானது நுரை ஈரல், சுவாசாசய சம்பந்தமான சகல நோய்களுக்கும் பரம ஔஷதமாகும். அந்தந்த நோய்களுக்குண்டான ஆசனங்கள் செய்வதால், பாதிக்கப்பட்ட அவயவம் போதிய உணர்ச்சியும், விழிப்பும் அடைகிறது. இவ் விழிப்புக்கும், உணர்ச்சிக்கும் தக்க உணவை அளிப்பது இந் நாடி சுத்தியே. ஆகையினுல் தான் ஆசனமும், பிராணுயாமமும் இருகண்கள் போன்றவை

என்று சொல்வது. கும்பகர்ணன் நித்திரையி லிருந்து எழுந்ததும், ‘ஆகாரம் எங்கே? எங்கே?’ என்று அலைவானும். அதுபோல ஆசனங்களால் விழிப் படைந்து புத்துயிர் அடைந்த அவயவங்கள் “எங்கே பிராணு? எங்கே சக்தி?” என்று அலையும். ஆகையால் ஆசனங்களைப் பழகினபின், கட்டாயம் நாடி சுத்தி செய்யவேண்டும்.

க்ஷயம், சுவாசகாசம் (ஆஸ்துமா), ஈளை இருமல், முதலியவற்றிற் கென்று சில ஆசனங்கள் இருக்கின்றன. நோயாளிகள் அந்த ஆசனங்களை மட்டும் செய்து விட்டுப் பூரண பலனை எதிர்பார்க்க முடியாது. நாடி சுத்தியையும் சேர்த்துச் செய்தால் தான் பூர்ணபலன் கிடைக்கும்; சீக்கிரமாகவும் குணமாகும். பலவித இருதய நோய்களுக்கும் நாடி சுத்தி மிக இன்றி யமையாதது. போதிய பிராணவாயு கிடைக்காமையினலேயே இருதயம் நாளடைவில் நோய் கொள்ளுகிறது. அவர்களுக்கு வேண்டிய தெல்லாம் பிராணவாயு தான். அதைப் பூரணமாய் அளிக்கக் கூடியது நாடி சுத்தியே.

சிலருக்கு ஜலதோஷம் அடிக்கடி பிடிக்கும். இதற்குப் பல காரணங்களுண்டு. எல்லா வற்றிற்கும் சீதோஷ்ணத்தை சமன் செய்துக் கொண்டு போகும் சக்தி வேண்டும். அதை யளிப்பது நல்ல சுத்தமான பிராணவாயு தான். நாடி சுத்தி பழகுகிறவர்களுக்கு அடிக்கடி ஜலதோஷம், சளி, இருமல் முதலியன உண்டாகாது. அவர்களின் சுவாசக் குழல், நுரை ஈரல்கள் எப்பொழுதும் சுத்தமாய் ஆரோக்கியமாய் இருக்கும்.

மூச்சு விடவும், வாங்கவும் மூக்கை உபயோகிப்பதற்குப் பதில், சிலர் வாயையே உபயோகிப்பார்கள். என்னதான் அவர்களுக்கு கவனப் படுத்தினாலும், சிறிது நேரம் வாயை மூடி, மூக்கின் வழியே விடுவார்கள். பிறகு வழக்கப் படி வாயின் வழியே சுவாசிக்க ஆரம்பித்து விடுவார்கள். சிலர் தூங்கும்போது வாயின் வழியே சுவாசிப்பார்கள். சிலர் விதம் விதமாய்க் குறட்டை விடுவார்கள். இவர்கள் கூட இந்த நாடி சுத்தியைப் பழகினால் இம்மாதிரி பழக்கங்களை விட்டொழிக்கலாம்.

"சரி; ஆசனம், நாடி சுத்தியெல்லாம் நோயாளிகள் செய்ய வேண்டியதுதானே! நமக்கென்னத்திற்கு?" என்று மற்றவர்கள் நினைக்கலாம். நோயாளிகள் ஆசனம், நாடி சுத்தி முதலியன செய்தால், நோய் நீங்கி குணமாகலாம்; மற்றவர்கள் செய்தால் எப்பொழுதுமே ஆரோக்கியமாய், நோயில்லாமல் சுக வாழ்வு வாழலாம்.

நாடி சுத்தியும், தீர்க்காயுளும்

மனிதனுடைய மூச்சையே ஆயுளாகப் பெரியோர் கணக்கிட் டிருக்கின்றனர். ஒவ்வொரு வேலையைச் செய்யும் போதும், அந்தந்த வேலைக்குத் தக, மூச்சு அதிக மாகவும், குறைவாகவும் செலவாகிறது. இன்னின்ன வேலைக்கு இத்தனை மூச்சுகள் அதிகம் செலவாகிறது என்றும் கணக்கெடுத் திருக்கின்றனர். சாத்வீகத்தில் சிறிதாகவும், துர்மார்க்கத்தில் அதிகமாகவும் மூச்சு செலவாகிறது. மனிதன் பலவழிகளில் வீணாய் மூச்சை அதிகம் செலவு செய்து சீக்கிரம் மடிகின்றான். அதனால் தான் வாழ்க்கையிலும் அவ்வப்

போது பிரம்மச்சரியம் கைக்கொள்ளவேண்டுமென்று பெரியோர்கள் சொல்லுகின்றார்கள். இதை நமக்குத் தைரியமாய் எடுத்துச் சொல்லக் கூடியவர்கள் இப்பொழுது யாருமில்லை. மகாத்மா காந்தி ஒருவர் தான் இதனைத் தைரியமாய், அழுத்திப், பன்முறை அவ்வப்போது சொல்லி வந்தார்கள்.

சாதாரணமாகவே நாம் எட்டு அங்குல சுவாசத்தை உள்ளுக் கிழுக்கிறோம். பன்னிரண்டு அங்குல சுவாசத்தை வெளியில் விடுகிறோம். அதில் நான்கு அங்குல சுவாசம் எப்பொழும் நஷ்டமாய்க் கொண்டே யிருக்கிறது; சக்தி குறைந்துக் கொண்டே வருகிறது. கெடிகாரத்திற்கு சாவி இருக்கும் வரை, நேரத்தைக் காட்டும். "டிக், டிக்" என்று சத்தம் கேட்கும். சாவி தீர்ந்ததும் நின்று விடும். அதைப் போல நமது சக்தி, உயிர்ப்பு, பிராண இந்தமூச்சு விடுவதில் அடங்கி யிருக்கிறது. இது குறையக் குறைய நமது ஆயுளும் தேய்ந்து பிறகு நின்று விடுகிறது. ஆனால், கெடிகாரத்திற்கு அவ்வப்போது சாவி கொடுப்பது போல, நாம் பிராணாயாமத்தினால், நமது சக்தியை நிரப்பிக் கோண்டே வந்தால், சக்தி குறையாமல் நெடு நாள் வாழலாம். நாம் செலவிடும் சக்தியைப் பிராணாயாமத்தினால் நிரப்பிக் கொள்ள வேண்டும். நாடி சுத்தியில் மூச்சை விடும் போதும், இழுக்கும்போதும் கணக்கு முறை வைத்ததும் அதற்காகத் தான். இல்லையானால் பன்னிரண்டு அங்குல மென்ன, பதினான்கு அங்குலம் கூட 'புஸ்' என்று மூச்சு போய் விடும். அடக்கி மெதுவாய் விடும்போது மூச்சு குறைகிறது. அதே சமயம் நமக்குத் தெரியாத பல சூட்சும விவகாரங்களை நரம்புகள்

உடலில் நடத்துகின்றன. அதனால் அபரிமிதமான சக்தி, நமக்கு வந்தடைகின்றது.

ஒருவனுக்கு மாத வருமானம் ரூ. 100. என்று வைத்துக்கொள்ளுவோம். அவன் அதில் மாதம் ரூ. 10. மீதி செய்து சேவிங்ஸ் பாங்கியில் போட்டு வைத்து, மீதி ரூ. 90-ஐத் தான் செல விடுகிறான். மற்றொருவனுக்கும் அதே வருமானம் தான். ஆனால் அவன் அதிகப்படி செலவு செய்து மாதம் ரூ. 10. அதிகமாய்க் கடன் வாங்குகிறான். இப்படியே செய்து வந்தால் சில வருடங்களில் இவர்கள் நிலைமை என்னவாகும்! முன்னவனுக்கு ஒரு பெருந்தொகை சேர்ந்து, அவன் பல நல்ல காரியங்களுக்குச் செலவு செய்வான். பின்னவனுக்குக் கடன் பெருகி, பல இன்னல்களுக்கு ஆளாவான். அம்மாதிரியே மூச்சும். நாடி சுத்தி, பிராணாயாமம் செய்வதில், சக்தி அதிகமாய்ச் சேருகிறது. அதைச் செய்யாமல் சாதாரணமாய் இருப்பவனுக்குச் சக்தி அதிகமாய்ச் செலவாவதுமல்லாமல், இழந்த சக்தியை அவன் பெற முயற்சிக்காமையால், நோய்கள் பெருகி, பல கஷ்டங்களுக்கு ஆளாகின்றான்.

இந்தப் பிராண சக்தியின் உயர்வை அறிந்தால் யாரும் அதை வீணாய்ச் செலவிட மாட்டார்கள். சிலர் வெறுமனே உட்கார்ந்திருப்பார்கள்; சிலர் பேசிக்கொண்டிருப்பார்கள்; சிலர் எழுதிக் கொண்டு மிருக்கலாம். ஆனால் அவர்களின் கால்கள் மட்டும் ‘வெட வெட’ வென்று குளிரினால் நடுங்குவதைப் போல ஆடிக்கொண்டிருக்கும். சிலருக்கு ‘வலியோ’ என்று சந்தேகிக்கும்படியும் ஆடிக் கொண்டிருக்கும். இப்படி ஆடுவது அவர்களுக்கே கூடத் தெரியாமலு மிருக்க

லாம்; தெரிந்து மிருக்கலாம். இம் மாதிரி யெல்லாம் அனுவசியமாக நாம் அவயவங்களை ஆட்டுவதினால், பிராண சக்தி வீணாய் விரயமாக்கப்படுகின்றது என்பது நிச்சயம்.

நாடி சுத்தியும் தியானமும்

நாடி சுத்தி செய்து விட்டு கட்டாயம் தியானம் செய்ய வேண்டும். வெறுமனே தியானத்தில் உட்காருவதை விட, நாடி சுத்தி பழகி விட்டு, தியானத்தில் உட்கார்ந்தால், மனம் சீக்கிரத்தில் லயப்படும். மூச்சும், நிதானமாய் நடை பெறும்; சக்திக் கனல் பெருகும். சாதாரணமாய் நாம் ஒரே எண்ணத்துடன் எழுதும்போது, சற்று கவனித்துப் பாருங்கள்! மூச்சு வெகு லேசாய் நடை பெறுவது தெரியும். இந்திரியங்களை வெளியில் இயக்கியும், சிறிது மனதை வைத்து ஒரு காரியம் செய்தாலே மூச்சடங்கும் போது, இந்திரியங்களை அடக்கி, மனதைப் புருவ மத்தியில் வைத்து தியானத்தில் இருந்தால் மூச்சு தானாக அடங்குவதைப் பற்றிச் சொல்ல வேண்டுமா? அதனால் சக்தியானது, மின்சாரம் பாட்டெரியில் ஏறுவதைப் போலல்லவா ஏறும்! மனது அடங்குவதைப் பற்றியும், அதன் பலன்களைப் பற்றியும் சாந்தி ஆசனத்தில் தியான பலனில் விவரிக்கப்பட்டிருக்கிறது. அதைப் பாருங்கள்.

முடிவுரை

சாதாரண மக்களும் செய்யக் கூடியவாறு இந்நூலில் ஆசனங்களைப்பற்றி எவ்வளவு தெளிவாய், சந்தேகத்திற்கு இடமில்லாமல், ஒளிவு மறைவின்றி எல்லோருக்கும் விளங்கும் வண்ணம் எழுதக்கூடுமோ அவ்வளவு தெளிவாய் எழுதப் பட்டிருக்கின்றது. சிற்சில இடங்களில் அவசர நிமித்தம் ஒருசில எழுத்துப் பிழைகளும் நேர்ந்துள்ளன. வாசகர்கள் அவற்றைப் பொருட்படுத்த மாட்டார்களென்று நம்புகின்றேன். இந் நூலை மக்கள் எல்லோரும் வாங்கி ஆதரித்து, ஆசனங்களைச் செய்து நோயில்லா ஆரோக்கிய வாழ்வை எய்தி இன்புற்றால், அதுவே இந்நூலை எழுதி வெளியிட்ட எம் தொண்டிற்குப் போதிய கைம்மாறாகுமெனத் திருப்தி அடைவேன்.

வாழ்க தமிழ்! சிறக்க மக்கள் இனம்!!

தாளாற்றித் தந்தபொருள் எல்லாம் தக்கார்க்கு
வேளாண்மை செய்தற் பொருட்டு.

முற்றிற்று.

ஆரோக்கிய ரகசியத்திற்கு உதவிய நூல்கள்

1. யோக மீமான்சா பத்திரிகை (Yoga Mimansa Journal) சுவாமி குவலயாநந்தா அவர்கள்.
2. பிராணயாமா (Pranayama) ,,
3. ஹடயோகப் பிரதீபிகை ஸ்ரீ. சுவாத்மாராம யோகீந்திரர் அவர்கள். (ஸ்ரீ. வெ. குப்புசாமிராஜு அவர்களின் தமிழ் மொழி பெயர்ப்பு)
4. ஆனந்த ரகசியம் ஸ்ரீ. S சுந்தரம் அவர்கள்.
5. நல்வழி பத்திரிகை ஸ்ரீ. L J. லார்சன். M. A., H. C., மெங்கல் M. T., J. P. ஆலிவர். M. T.,
6. ஆரோக்கிய தீபிகை டாக்டர் U. இராமராவ் M. L. C. & டாக்டர் U. கிருஷ்ணராவ் அவர்கள்.
7. தி ஹ்யூமன்பாடி (The Human Body) எல்பர்ட் டோக்கே, Ph. D., அவர்கள்.
8. ஆஸ்துமா எ க்யூர் வித்தவுட் டிரக் (Asthuma a Cure Without Drug) டாக்டர் T. நல்லைய நாதன் L. R. C. P. (Lon) M. R. C. S. (Eng) அவர்கள்.
9. ஆசன் (ஹிந்தி) ஸ்ரீபாத். தாமோதர சாத்வலேகர் அவர்கள்.
10. யோகாசன் ஔர் அக்ஷய யுவாவஸ்தா (ஹிந்தி) சுவாமி சிவானந்த சரஸ்வதி அவர்கள்.
11. யோகிக் ஹோம் எக்ஸர்சைஸ் (Yogic Home Exercise) சுவாமி சிவானந்த சரஸ்வதி அவர்கள்.
12. யோகா (Yoga) ஸ்ரீ. யோகீந்திரர் அவர்கள்.
13. அபௌட் யோகா (About Yoga) ஹர்வி டே அவர்கள்.
14. யோகிக் ஆசனஸ் (Yogic Asanas) V. G. ரேல், L. M. & S., F. C P. S., அவர்கள்.
15. யோக மகரந்தா ஸ்ரீ. T. கிருஷ்ணமாச்சாரியார் (C. M. V. கிருஷ்ணமாச்சாரியார் தமிழ் மொழி பெயர்ப்பு.)

ஆரோக்கிய யோகாஸ்ரமம்

216, திருவொற்றியூர் ஹைரோட்,
தண்டையார்ப் பேட்டை,
சென்னை—21.

யோக சிகிச்சை

சுகல நோய்களுக்கும் பரிகாரம்!

ஆஸ்துமா—Asthma, நீரிழிவு—Diabetes, குடல்நோய்—Appendictis, மூலநோய்—Piles, க்ஷயம்-Consumption T. B., ஹிஸ்டரியா—Hysteria, மலேரியா—Malaria, மலேரியாக்கட்டி—Spleen Enlargement, நரம்புத் தளர்ச்சி-Nervous Disability, மேக வியாதி—Syphilis, சொறி சிரங்கு-Eczema, மூக்கில் சதை வளரல்—Adinoid, இரத்த அழுக்கம்—Blood pressure, இருதய கோளாறு—Heart diesease, ஆல் பூமின்—Albumin, மலச்சிக்கல்—Canstipation, தலைவலி—Head ache முதலிய நோய்களுக்கும், மற்றும் பல வியாதிகளுக்கு யோகாசன, பிராணயாமப் பயிற்சிகளுடன் உணவு ஒழுக்கத் திட்டங்கள் அளிக்கப்படும்.

நோய்கள் அற்ற சுக தேகிகளும் யோசாசனம், பிராணயாமம், முதலியவைகளைக் கற்றுக்கொண்டு என்றும் எப்பொழுதும் சுகமாய் நோயின்றி வாழலாம்.

நேரிலோ, தபால் மூலமாகவோ யோகாசன சிகிச்சையும், ஆலோசனைகளையும் பெறலாம். விவரங்களுக்குப் போதுமான தபால் தலையுடன் எழுதுங்கள்.

வி. என். குமாரஸ்வாமி,
யோகாசன ஆசிரியர்.

DASAN PRINTERS, MADRAS-3.